



**GRANDES
AMIGOS**

POR UNA LONGEVIDAD DIGNA,
SIN EDADISMO NI SOLEDAD

Estudio sobre la vinculación entre

EL EDADISMO Y LA SOLEDAD

Analizar, sensibilizar y prevenir la discriminación
a personas mayores.



Estudio sobre la vinculación entre el edadismo y la soledad. Analizar, sensibilizar y prevenir la discriminación a personas mayores

.El presente estudio forma parte del proyecto homónimo que impulsa la Fundación Grandes Amigos. Dicho proyecto cuenta con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, a través de la subvención de apoyo al tercer sector con cargo al 0,7 del IRPF estatal. En el marco de este proyecto, Matia Instituto ha realizado este estudio.

Documento elaborado por:

Fundación Grandes Amigos en Acción.

Coordinador del proyecto:

Alfonso Casana (Fundación Grandes Amigos).

Autoras del estudio:

Penélope Castejón (Matia Instituto).

Paula García (Matia Instituto).

Fecha: junio de 2026.

Copyright: © Fundación Grandes Amigos.

El contenido de esta publicación es responsabilidad única y exclusiva de la Fundación Grandes Amigos. Se autoriza la reproducción total o parcial de la misma con fines educativos, de investigación y sin ánimo de lucro, siempre que se cite expresamente la autoría de la Fundación Grandes Amigos y se remita una copia o enlace web a la dirección de correo electrónico: comunicacion@grandesamigos.org.

Fundación Grandes Amigos en Acción
Calle Francisco Abril, 17, 2º. 28007 Madrid, España
CIF G-83625509
91 359 93 05
info@grandesamigos.org
www.grandesamigos.org

Diseño y maquetación:

Maria Isabel Acosta - mariaiacosta.com

Un proyecto de:



Con la financiación de:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Estudio realizado por:

matia
instituto

*Agradecemos a cada una de las **personas mayores** que han participado en las entrevistas sobre las que se basa este estudio cualitativo.*

Sus testimonios y reflexiones, anonimizados para preservar su privacidad, han resultado esenciales para la investigación, la generación de conocimiento y la sensibilización en torno a dos desafíos que afectan a toda la sociedad, como son el edadismo y las soledades.

Desde la Fundación Grandes Amigos reconocemos su generosidad, valentía e inspiración.

Índice

1. INTRODUCCIÓN—09

2. DISEÑO METODOLÓGICO—13

2.1. Proceso de trabajo 13

2.2. Hipótesis 14

2.3. Diseño de muestra 15

3. LA EXPERIENCIA DE ENVEJECER Y EL EDADISMO COMO CONDICIONANTE —17

3.1. Trayectorias vitales y su impacto en la vejez según el género 17

3.2. Conciencia de finitud y reconfiguración del horizonte vital 20

3.3. Edadismo interpersonal y estructural 22

Trato edadista y cambios en la interacción cotidiana en la vejez 22

Barreras estructurales y edadismo institucional 23

Procesos de exclusión simbólica 25

3.4. Incorporación de la mirada edadista 26

Edadismo hacia el propio grupo 27

Edadismo internalizado 27

4. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EN LA VEJEZ Y EL EDADISMO COMO UNO DE LOS FACTORES QUE LA CONDICIONAN—33

4.1. Factores externos que funcionan como barreras a la participación 33

4.2. El retraimiento y la autoexclusión 36

4.3. El edadismo como limitador de la participación 38

5. SOLEDAD EN LA VEJEZ Y EL PAPEL DEL EDADISMO—41

5.1. En torno a las soledades 41

Soledad positiva o deseada 42

Soledad ante una expectativa no cumplida de relación con la descendencia 44

Soledad y aislamiento se entrelazan en la vida diaria 46

5.2. Vínculos entre edadismo y soledad 47

Edadismo como desincentivador de la participación social de las personas mayores 47

Interiorización del edadismo y regulación de la propia presencia en las relaciones 48

Intensificación en la pandemia 48

Pérdida de valor social y sentido vital que agudiza la soledad 50

El edadismo alimentando a la soledad: un mecanismo de doble entrada 51

6. AFRONTAMIENTO, SUPERACIÓN Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL—53

- 6.1. Estrategias de afrontamiento 53
- 6.2. Recursos de resiliencia 56
- 6.3. Claves de superación 59
- 6.4. Transformación social 62

7. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS—65

- 7.1. Conclusiones 65
- 7.2. Recomendaciones 69
- 7.3. Buenas prácticas 71

8. ANEXOS—73

- 8.1. Anexo 1. Guion de la entrevista 73
- 8.2. Anexo 2. Guion del grupo focal 74

1. INTRODUCCIÓN

El edadismo constituye una forma de discriminación social basada en estereotipos, prejuicios y prácticas que sitúan a las personas en desventaja por razón de edad, afectando de manera especialmente intensa a las personas mayores (Butler, 1969). Se trata de un fenómeno multidimensional que opera en los niveles individual, interpersonal y estructural, influyendo en actitudes, relaciones y políticas públicas (OMS, 2021). En el contexto europeo y español, el edadismo se encuentra ampliamente extendido y normalizado, manifestándose en ámbitos como el empleo, la atención sanitaria o la participación social, y vinculándose a percepciones sociales negativas sobre la vejez que afectan a la autonomía, la dignidad y el bienestar de las personas mayores.

La evidencia científica demuestra que el edadismo no solo impacta en la percepción social del envejecimiento, sino que tiene consecuencias directas sobre la salud física y mental, la participación social y el ejercicio de derechos. En particular, los procesos de edadismo internalizado —explicados por la teoría de la incorporación de estereotipos (Levy, 2009)— se asocian con menor iniciativa social, retraimiento relacional y mayor vulnerabilidad, configurando un entorno propicio para la soledad no deseada. A su vez, estudios empíricos evidencian una relación significativa entre discriminación por edad y mayores niveles de soledad, incluso al controlar variables socioeconómicas y de salud, lo que refuerza el papel del edadismo como determinante social clave.

En España, este fenómeno adquiere especial relevancia en un contexto de envejecimiento poblacional y aumento de la soledad no deseada, particularmente entre personas mayores en situación de vulnerabilidad. Factores como la fragilidad social, el deterioro de redes de apoyo o la anticipación de trato discriminatorio contribuyen a procesos de aislamiento y autoexclusión, generando un círculo vicioso en el que edadismo y soledad se refuerzan mutuamente.

En este escenario, entidades sociales como Grandes Amigos desempeñan un papel fundamental. A través de programas de acompañamiento basados en relaciones significativas, participación comunitaria y voluntariado, Grandes Amigos actúa buscando generar un impacto directo que se traduzca en la reducción de la soledad no deseada y, al mismo tiempo, contribuye a combatir el edadismo en sus distintas dimensiones. Sus intervenciones fomentan vínculos igualitarios, rompen estereotipos negativos sobre la vejez, fortalecen el sentido de pertenencia y promueven entornos sociales más inclusivos. Asimismo, su experiencia evidencia que la soledad no puede entenderse únicamente como un problema individual, sino como el resultado de dinámicas sociales y estructurales que requieren respuestas integrales.

En este contexto, el desarrollo del presente proyecto responde a la necesidad de profundizar en la comprensión del vínculo entre edadismo y soledad no deseada, así como de visibilizar un fenómeno que, pese a su elevada prevalencia, continúa siendo insuficientemente reconocido en el ámbito social y político. Tal y como se desprende de la evidencia científica y de la experiencia acumulada por entidades sociales como Grandes Amigos, la soledad en la vejez no puede abordarse únicamente desde una dimensión asistencial o relacional, sino que requiere integrar el análisis de factores estructurales como la discriminación por edad. Sin embargo, existe todavía una limitada producción de conocimiento cualitativo que permita comprender en profundidad cómo el edadismo se manifiesta en las trayectorias vitales de las personas mayores, cómo se internaliza y de qué manera influye en los procesos de retraimiento social y aislamiento.

A partir de esta brecha, el proyecto plantea la realización de un estudio cualitativo basado en historias de vida que permita identificar los mecanismos a través de los cuales el edadismo contribuye a la experiencia de soledad, así como los factores de riesgo y protección asociados. Este enfoque no solo busca generar evidencia, sino también dar voz a las propias personas mayores como protagonistas de sus experiencias, favoreciendo su reconocimiento como sujetos activos y contribuyendo a desmontar narrativas estereotipadas sobre la vejez.

De manera complementaria, el proyecto incorpora una dimensión aplicada orientada a la sensibilización y transformación social, mediante el diseño de una campaña estatal que traduzca los hallazgos del estudio en mensajes accesibles, movilizadores y socialmente relevantes. A través de esta estrategia, se persigue no solo informar, sino también incidir en las actitudes colectivas, promover la reflexión crítica sobre el edadismo y fomentar cambios en las prácticas sociales e institucionales. En este sentido, la propuesta se sitúa en la intersección entre generación de conocimiento, intervención social e incidencia pública, respondiendo a la necesidad de articular respuestas integrales y sostenidas frente a un fenómeno multidimensional.

En última instancia, el proyecto busca contribuir a un cambio de paradigma en la forma de comprender y abordar la soledad en la vejez, desplazando el foco desde una visión individualizada hacia un enfoque estructural basado en derechos, en el que el edadismo sea reconocido como un factor clave de desigualdad. De este modo, se pretende avanzar hacia la construcción de entornos sociales más inclusivos, en los que las personas mayores puedan ejercer plenamente su ciudadanía, participar en la vida comunitaria en condiciones de igualdad y desarrollar trayectorias de envejecimiento dignas, activas y libres de discriminación.

En este sentido, este trabajo no pretende aportar un hallazgo disruptivo ni planteamientos radicalmente innovadores, pero sí contribuir al conocimiento de estas realidades, el edadismo y la soledad, a través de un análisis cualitativo que permite aproximarse

a la vivencia subjetiva de las personas mayores. Trata de dar voz a las experiencias y profundizar en la comprensión de cómo se construyen y se entrelazan estos fenómenos.

Un estudio como este, de carácter exploratorio, interpretativo y no representativo, ofrece un análisis que permite profundizar en la comprensión de dinámicas como la pérdida de valor social una vez las personas pasan a ser consideradas mayores, los procesos de exclusión (explícitos e implícitos) y las formas en que estos impactan en la vida cotidiana, las relaciones y el bienestar de las personas mayores, favoreciendo la aparición o el agravamiento de situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.

Su principal valor reside en su vocación transformadora, al constituir la primera fase de un proyecto más amplio que aspira a situar el edadismo en el centro del debate público, visibilizándolo como una forma de discriminación estructural estrechamente vinculada a la soledad no deseada. A partir de esta base, se pretende sentar las condiciones para el desarrollo de una estrategia sostenida de sensibilización que contribuya a generar conciencia social, promover la denuncia de estas situaciones y avanzar hacia un cambio cultural profundo en la manera en que se percibe y se trata a las personas mayores.

De este modo, resulta especialmente relevante abordar una forma de desigualdad que, pese a su amplia extensión —equiparable a otras como el racismo o el sexismo—, continúa siendo poco reconocida e insuficientemente cuestionada en el imaginario social. Esta invisibilidad no solo dificulta su identificación, sino que también limita la capacidad de respuesta colectiva e institucional frente a sus efectos. Por ello, el proyecto vincula la generación de conocimiento a una dimensión comunicativa orientada a traducir los hallazgos del estudio en mensajes accesibles, comprensibles y movilizadores para el conjunto de la ciudadanía.

Dar a conocer qué es el edadismo, cómo se manifiesta en la vida cotidiana y cuáles son sus consecuencias —entre ellas, la vulneración de derechos y la aparición o intensificación de situaciones de soledad no deseada— constituye un paso imprescindible para avanzar en su prevención. La difusión de este conocimiento permite, además, dotar a la sociedad de herramientas para reconocer estas dinámicas, cuestionarlas y actuar frente a ellas desde distintos ámbitos: individual, comunitario e institucional.

Con todo, este esfuerzo de sensibilización y generación de conocimiento solo cobra pleno sentido si se enmarca en una perspectiva más amplia que promueva transformaciones estructurales. Este estudio y la posterior campaña a la que da origen se alinean con la necesidad de impulsar políticas públicas, marcos normativos y prácticas sociales que garanticen entornos más justos, inclusivos y respetuosos, donde las personas mayores puedan vivir libres de discriminación y desarrollar plenamente sus proyectos de vida.

2. DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación se desarrolla a través de un estudio cualitativo exploratorio orientado a contrastar las hipótesis que vinculan el edadismo con la experiencia de la soledad no deseada en personas mayores. Este estudio tiene como punto de partida la evidencia recogida por organismos como la OMS, que señalan que el edadismo tiene efectos negativos sobre la salud física y mental, genera aislamiento social, merma la autoestima y produce autoexclusión. Estudios como los de Levy (2002, 2012) muestran que las personas mayores con una percepción negativa del envejecimiento presentan peores índices de recuperación, salud mental y esperanza de vida.

2.1. Proceso de trabajo

Fase 1. Revisión documental y construcción de hipótesis

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica y estadística exhaustiva sobre la relación entre edadismo y soledad, incluyendo estudios académicos, datos oficiales, literatura institucional y documentación sectorial. A partir de esta revisión se construyó un marco conceptual sólido y un conjunto de hipótesis que orientaron la investigación. Esta fase también incluye el diseño de los instrumentos metodológicos y la selección de una muestra diversa de personas mayores, con especial atención a variables como comunidad autónoma, entorno de residencia, sexo, nivel educativo o experiencia laboral previa.

Fase 2. Trabajo de campo

La técnica principal empleada fue la entrevista en profundidad, concebida como herramienta principal es acceder al significado que las personas atribuyen a sus experiencias, prácticas y percepciones. Se realizaron 12 entrevistas a personas mayores en distintas comunidades autónomas (Madrid, País Vasco, Extremadura, Cantabria y Galicia), seleccionadas por su diversidad geográfica, cultural y urbana. Las entrevistas tuvieron lugar entre los meses de marzo y abril de 2026 e indagaron en las trayectorias vitales, las percepciones y significados en torno al envejecimiento, la participación social, las redes relacionales, las experiencias de discriminación y los sentimientos de soledad.

Entre las personas seleccionadas para participar se habían identificado discursos relevantes por relatar el abordaje y gestión de la soledad y/o de situaciones edadistas, para poder así analizar factores movilizados del cambio.

Además, se organizó un grupo focal con profesionales del ámbito del envejecimiento activo, salud y trabajo social, pertenecientes a la Fundación Grandes Amigos, que

tuvo lugar el 21 de abril de 2026 y contribuyó a triangular los hallazgos desde una perspectiva técnica.

Fase 3. Análisis de resultados y elaboración del informe

Se realizó un análisis temático de las entrevistas mediante codificación cualitativa, identificación de patrones narrativos y sistematización de categorías, tratando de profundizar en la comprensión de cómo el edadismo se internaliza, afecta a la construcción de la identidad en la vejez y se vincula con los procesos de soledad. Se prestó especial atención a la dimensión temporal de las trayectorias (pasado-presente-futuro) y a las variables estructurales como el género, que influyen en las vivencias.

Para ello, se utilizaron herramientas como QualCoder, software de análisis cualitativo de datos que sirvió de apoyo en el proceso de codificación, y M365 Copilot (Microsoft, 2026), empleado como herramienta auxiliar para la identificación de citas relevantes y la mejora de la redacción, así como en la preparación de los datos en lo que tiene que ver con la limpieza de las transcripciones.

El resultado es el presente informe, que ofrece un análisis de la experiencia de envejecer y de cómo esta se ve atravesada por el edadismo, así como de la participación social y de la forma en que esta queda condicionada por estereotipos y dinámicas de exclusión asociadas a la edad. Asimismo, se incluye un apartado específico destinado a recoger las distintas expresiones de soledad identificadas en los discursos y a analizar el modo en que el edadismo contribuye a intensificar dicha experiencia. El informe aborda igualmente los mecanismos de afrontamiento y superación desplegados por las personas mayores y concluye con una batería de recomendaciones orientadas a combatir el edadismo y la soledad, construidas a partir de la voz de las propias personas participantes, de las profesionales y del conocimiento acumulado en este ámbito.

2.2. Hipótesis

Del proyecto presentado se resume:

El edadismo —en sus formas estructural, interpersonal e internalizada— actúa como un factor de riesgo determinante de la soledad no deseada en las personas mayores, al generar procesos de exclusión, retraimiento social y autoexclusión que deterioran su bienestar emocional, su participación comunitaria y el ejercicio efectivo de sus derechos.

Hipótesis 1

Las personas mayores que han interiorizado estereotipos negativos sobre la vejez (presen-

tes en su discurso) tenderán o habrán tendido a restringir voluntariamente su participación social, contribuyendo a una mayor soledad percibida. (“a mi edad ya no estoy para X...”)

Hipótesis 2

Las experiencias reiteradas de trato edadista en servicios, espacios públicos o relaciones cotidianas favorecen o han favorecido una retirada progresiva de la vida social, incrementando la soledad emocional (relatos de infantilización, deslegitimación o invisibilización: “no me escuchan”, “deciden por mí”).

Hipótesis 3

La expectativa de ser tratado de forma edadista, incluso sin experiencias recientes explícitas, actúa como una barrera psicológica que limita la participación social y puede aumentar la sensación de aislamiento (“para qué voy a ir si...”, “seguro que piensan que...”).

Hipótesis 4

La experiencia prolongada de soledad contribuye a reforzar estereotipos negativos sobre la propia vejez (de cara a la sociedad), consolidando un círculo vicioso de aislamiento y autoestigmatización (basada en la construcción de una imagen propia que responde al estereotipo o a los prejuicios edadistas). La soledad como indicador del declive o como una suerte de sesgo confirmatorio a favor del estereotipo vinculado a la vejez.

2.3. Diseño de muestra

Para la selección de participantes mediante **entrevista** se llevó a cabo un diseño muestral intencional y teóricamente dirigido, adecuado para estudios cualitativos cuyo objetivo es comprender experiencias, percepciones y trayectorias diversas. Este enfoque resulta especialmente pertinente en el estudio del edadismo y la soledad, ya que permite seleccionar a personas que han experimentado directa o indirectamente estas situaciones, favoreciendo el acceso a relatos ricos que posibilitan analizar en profundidad los procesos y mecanismos a través de los cuales ambos fenómenos se construyen e interrelacionan.

Se combinó:

- Muestreo por criterios (personas mayores vinculadas a Grandes Amigos).
- Muestreo por cuotas (para asegurar diversidad por comunidad autónoma, sexo, hábitat rural/intermedio/urbano, nivel educativo, experiencia laboral).
- Muestreo por casos excepcionales para identificar *referentes de éxito* que hayan logrado superar aislamiento o situaciones edadistas.

Las unidades de observación fueron personas mayores (65 y más), integrantes de Grandes Amigos en las comunidades autónomas seleccionadas: Madrid, Euskadi, Cantabria, Extremadura y Galicia.

En cuando a los criterios de selección de participantes, los criterios de inclusión fueron:

- Tener 65 años o más.
- Ser miembro de Grandes Amigos.
- Mostrar disposición para conversar sobre experiencias de envejecimiento, soledad, participación y discriminación por edad.
- Se realizaron 12 entrevistas en profundidad a personas mayores, distribuidas entre territorios y perfiles.
- Aunque el objetivo no es la representatividad estadística, se busca máxima variación para identificar patrones, divergencias y casos destacados.

Asimismo, y con el objetivo de complementar y enriquecer el análisis cualitativo basado en los relatos de las personas mayores, se llevó a cabo un **grupo focal** (guion en anexo 2) compuesto por profesionales con experiencia en intervención social vinculada al envejecimiento y las soledades. El grupo focal se concibió como un espacio de reflexión colectiva orientado a profundizar en las experiencias de edadismo, aislamiento y soledad, así como en los factores que pueden contribuir a su afrontamiento.

Participantes del grupo

La sesión reunió a un conjunto diverso de profesionales de Grandes Amigos contemplando diferentes perfiles. Entre las personas participantes se encontraban 10 profesionales de los ámbitos de trabajo social, educación social, profesionales del ámbito de la comunicación y agentes de intervención comunitaria, varios de ellos vinculados a programas de acompañamiento de diferentes procesos relacionados con soledades. Asimismo, algunos participantes contaban con experiencia en distritos de Madrid como Chamberí, Carabanchel, Latina, Retiro, Moratalaz, Vicálvaro, Arganzuela o Usera, lo que permitió incorporar una mirada territorial diversa sobre el edadismo.

3. LA EXPERIENCIA DE ENVEJECER Y EL EDADISMO COMO CONDICIONANTE

Sobre la base de los relatos analizados en este estudio, la experiencia de envejecer se presenta como un proceso profundamente relacional en el que se entrecruzan trayectorias biográficas, estructuras sociales de desigualdad y marcos culturales que definen normativamente el valor de la vejez. La vivencia de ser mayor es resultado de un proceso acumulativo de experiencias, decisiones y condicionantes que se despliegan a lo largo del ciclo vital. El género aparece como un eje central de diferenciación, en la medida en que las trayectorias femeninas y masculinas han estado históricamente organizadas en torno a mandatos distintos —la centralidad del cuidado familiar en las mujeres y del empleo en los hombres—, que se relacionan con formas específicas de vulnerabilidad en la vejez: fragilidad relacional y pérdida de estatus. Tanto en unas como en otros, la experiencia de envejecer se ve, además, atravesada por el edadismo y su progresiva internalización, en un proceso continuo en el que los mensajes de devaluación social se entrelazan con la incorporación —la mayor parte de las veces inconsciente— de los estereotipos asociados a la edad. La vivencia subjetiva del envejecimiento aparece, así, atravesada por múltiples tensiones, tales como las que se generan entre el ejercicio de la autonomía y la sobreprotección del entorno cercano, la continuidad identitaria y los mensajes de desvalorización social, o entre la facilidad para identificar el envejecimiento en otras personas y la dificultad para reconocer y asumir el propio.

3.1. Trayectorias vitales y su impacto en la vejez según el género

Las trayectorias vitales que desembocan en la vejez están fuertemente marcadas por el género. En los relatos de las mujeres entrevistadas, la vida se organiza retrospectivamente en torno a una lógica de entrega al cuidado de maridos y hijos/as, que muchas veces ha implicado la suspensión o relegación de proyectos personales, laborales y relacionales. Estas trayectorias configuran estructuras de oportunidad diferenciadas en términos de redes, autonomía y en la forma de mantener relaciones y actividades en la vejez.

Me casé con 21 años y tuve dos hijos. Dejé de trabajar por connotaciones culturales, evidentemente de la época.

Y a los 21 años me casé y me fui un año a Alemania. Recién casada, con 21 años, que no había salido de mi casa. Hasta los 21 años tenía... era profesora de corte y confección. Tengo unas chiquitas (alumnas) y bueno, pero cuando me casé ya en aquellos tiempos los maridos decían que las mujeres no tenían que trabajar.

Trabajé en una fábrica de hacer calzado, (...) y ahí estuve trabajando pues... desde los 14, que te echaban del colegio, hasta los 18 que me casé. Y luego con 52 años me tuve que poner a trabajar porque a mi marido (...) le dio un infarto.

Las trayectorias vitales dedicadas al cuidado de la familia y a las tareas de sostenimiento de la vida cotidiana —incentivadas en determinados contextos generacionales como el recorrido moralmente más adecuado para las mujeres— tienen, en muchos casos, costes en la vejez. Estas trayectorias, al margen del impacto económico (en su capacidad de acceso a pensiones), pueden derivar en situaciones de pobreza relacional y experiencial.

Luego yo es que no he sabido plantearme la vida porque queremos hacer las cosas bien y no las hacemos. Fue morirse mi marido y en vez de yo apuntarme a gimnasia o amistades, me arrimé a mis hijos. (...) Yo lo peor que hice fue que tenía que haberme apuntado a cosas... Yo tendría mis amigas y mis cosas... pero cuando se iba mi marido me llevaba las nietas a donde iba yo. (...) Si pudiera volver atrás me apuntaría a cosas para hacer amistades y poder viajar. Ya no. No lo hice de joven por querer arropar a mis hijos. Decía el mayor “mamá, para que no te aburras vente a mi casa y me haces la comida”.

Especialmente relevante resulta el carácter retrospectivo que aparece en algunos discursos: se reinterpreta la decisión de dedicarse a la familia desde el presente, identificando sus consecuencias no previstas. Se configura una narrativa de pérdida de oportunidades ligada a una forma de especialización relacional excluyente, en la que la concentración de vínculos en el ámbito familiar acaba limitando las oportunidades de sociabilidad diversa y sostenida en el tiempo. Aparece la reactivación de roles tradicionales que vuelven a colocar a la mujer mayor en funciones domésticas y de cuidado, bajo una apariencia de oportunidad de entretenimiento. Decisiones que en su momento se presentan como naturales o incluso beneficiosas se revelan retrospectivamente como pérdida de oportunidades.

En los hombres, la centralidad del trabajo remunerado estructura la identidad, las relaciones y el reconocimiento social:

Mis últimos años (trabajando) han estado muy bien porque además estaba considerado bien y tenía buenos amigos, buenos compañeros, no tenía problemas nunca en el trabajo. (...) Me jubilé y ya le digo, no lo quería, pero me hicieron un buen despido y un buen homenaje.

La jubilación marca un punto de inflexión que introduce una sensación de desplazamiento simbólico:

Cuando me jubilé me encontraba bien. Lo que pasa es que luego me fui dando cuenta de que ya se queda uno como de “segunda parte”.

El envejecimiento se experimenta como pérdida de lugar social, en hombres, vinculada al abandono del mercado laboral, en las mujeres vinculada a la pérdida de centralidad en la familia. Y en ambos casos con el resultado del empobrecimiento de relaciones personales significativas.

Cuando en la trayectoria de los hombres aparece la dedicación al cuidado, también puede vivirse en clave de pérdida de oportunidad, pero se legitima a través de marcos justificativos distintos a los que aparecen en las trayectorias femeninas.



Y entonces yo al jefe de personal le dije que me iba porque mi mujer me necesita. Me preguntó qué le pasaba a mi mujer y le dije que estaba en diálisis, que no sabía si la iban a trasplantar o no, que estaba esperando un riñón. Me dijeron que así lo comprendían. Ese fue uno de los motivos más fuertes. Luego había otro detalle: cuando cumplías 58 años, si no te jubilabas, a partir de cada 3 años te quitaban un 25% del sueldo.

En el discurso de este entrevistado, aunque el cuidado de la pareja enferma constituye un elemento central en la decisión tomada, no aparece como motivo suficiente por sí solo, sino que se introduce una lógica de racionalidad económica que contribuye a dotar de legitimidad social a la decisión de abandono del empleo. Así, la decisión de abandono del trabajo por cuidar se combina con motivos económicos, que permiten justificar la decisión sin poner en duda el modelo masculino basado en ser la principal figura proveedora, a diferencia de lo que ocurre con las mujeres, cuyo papel de cuidado suele asumirse como algo natural.

3.2. Conciencia de finitud y reconfiguración del horizonte vital

Desde el enfoque de ciclo vital, la muerte se interpreta como una fase más dentro del desarrollo humano, integrada en la trayectoria completa de la vida. Este enfoque entiende la vida como un proceso continuo de cambios desde el nacimiento hasta la muerte. En las sociedades contemporáneas, centradas en la productividad, la juventud y el control del cuerpo, la muerte se configura como un límite radical que contradice los valores dominantes. Mientras la cultura promueve aspiraciones de trayectoria ascendente, optimización y permanencia, de la idea de muerte se infiere finitud, deterioro y pérdida de control, lo que favorece su invisibilización y su carácter de tabú. En este contexto, la asociación cultural entre envejecimiento, declive y proximidad a la muerte alimenta formas específicas de edadismo que desvalorizan socialmente la vejez y restringen las expectativas de participación. La conciencia de finitud y el tratamiento social que se le da a la muerte se entremezclan y contribuyen a configurar dinámicas de retirada o reducción de vínculos, resultado de marcos culturales que deslegitiman la presencia activa de las personas mayores en la vida social.

En los discursos analizados, la conciencia temporal reconfigura la forma en que las personas interpretan sus decisiones y proyectan su vida, construyendo un horizonte vital progresivamente restringido. Esta restricción no se deriva únicamente de la percepción subjetiva de disponer de menos tiempo, sino también de normas sociales implícitas sobre lo que resulta adecuado o legítimo hacer en la vejez. La percepción de finitud introduce una lógica de cálculo temporal que atraviesa incluso decisiones cotidianas, como la inversión económica en un bien necesario.

Envejecer es el círculo de la vida. Sabemos que vamos a morir. Quizá ahora que eres mayor lo piensas a diario.

Fíjate, esto (dispositivos ortoprotésico). (...) Y pienso, señor, ¿y por qué me habré gastado yo esto? Porque no sé lo que voy a vivir. Piensas... ya por la edad, cuando te ves un poco así un día revuelto, dices, ¡Dios mío! Es que se te viene por la edad y eso que ahora se dura más y demás... Pero bueno, es que lo necesitaba. (...) Ves que se te va acabando todo... Pues digo, “¡Dios mío! ¿este dinero a estas alturas?”

La acumulación material pierde sentido cuando se evalúa desde este nuevo marco temporal, evidencia una distancia creciente entre posesión y significado.

Veo mis armarios llenos de ropa y vajillas preciosas de (lugar) y pienso que para qué quiero ya todo esto.

Reflexiones de este tipo pueden interpretarse como un proceso de desinversión existencial en el que el futuro deja de concebirse como un espacio amplio de proyectos o apertura de posibilidades. Este proceso no solo se construye desde el pensamiento propio, sino también a partir de los mensajes que lanza el entorno y que refuerzan dicha percepción. El tiempo se experimenta como limitado, incierto y progresivamente reducido, lo que conduce a una reorganización del presente bajo la lógica de la escasez temporal. En este contexto, decisiones que en otros momentos del ciclo vital se orientarían hacia el medio o largo plazo pasan a ser cuestionadas o incluso deslegitimadas, al entenderse que no se ajustan a un tiempo limitado.

(..) hice un poco de obra, puse puertas y el suelo. Me decía la vecina “¿qué más ganas tienes de todo esto si ya no lo vas a disfrutar?”.

No obstante, este proceso no debe entenderse únicamente en términos de retirada o pasividad. En algunos casos, la percepción de tiempo limitado, lejos de paralizar, reorienta la experiencia hacia una mayor intensificación del presente. Reconfigurar el horizonte vital ante la percepción de un tiempo limitado no implica necesariamente apatía, sino otra forma de relacionarse con el tiempo, con menor proyección futura y una mayor concentración en el presente.

Pues hacerse mayor significa que la vida se va acabando. ¿Cómo lo traduzco yo? Hay que vivir la vida, que es limitada. Es decir, hacerse a la idea de la muerte, de que queda poco tiempo o mucho, que queda tiempo, pero hay que aprovecharlo, y que, sobre todo, hoy voy a ser más joven que mañana.

El análisis de las diferentes voces apunta a que la conciencia de una mayor proximidad de la propia muerte, por sí misma, no es el elemento limitante, sino la forma en que esta es interpretada socialmente y los significados que se le atribuyen. Cuando la finitud se integra dentro de una comprensión del ciclo vital, puede dar lugar a procesos de adaptación y reorientación, en los que el tiempo se resignifica y se priorizan actividades y vínculos percibidos como más valiosos. Sin embargo, cuando esta conciencia está atravesada por marcos edadistas que asocian la vejez con el declive, la pérdida de utilidad o el “fin” de la vida activa, se convierte en un factor que restringe el horizonte vital, deslegitima ciertas decisiones y favorece dinámicas de retirada. De este modo, la misma experiencia —la conciencia del tiempo limitado— puede traducirse tanto en una reorganización activa de la vida como en una reducción de las posibilidades de participación, en función de cómo es interpretada e incorporada por las personas en sus trayectorias y experiencias concretas.

3.3. Edadismo interpersonal y estructural

Si en los epígrafes anteriores ya comenzaron a aparecer dinámicas edadistas en interacción con el género y la finitud, dando lugar a procesos de pérdida de valor y sentido, en este y el siguiente apartado el foco se desplaza hacia el edadismo como objeto central de análisis, con el fin de profundizar en las distintas formas en que opera en la vida de las personas mayores.

El edadismo suele entenderse como el conjunto de estereotipos, prejuicios y actitudes discriminatorias hacia las personas en función de su edad, y más concretamente hacia las personas mayores. Es un fenómeno que implica una noción cultural de inferioridad asociada a la edad avanzada. Ya anticipábamos en el anterior apartado que las sociedades modernas tienden a glorificar la juventud y a asociar la vejez con deterioro, dependencia o pérdida de valor social. Es una estructura cultural profundamente arraigada que influye en instituciones, políticas y relaciones cotidianas. Sin embargo, la desvalorización social no siempre se traduce en discriminación directa, puede coexistir con actitudes aparentemente positivas (como la compasión), en función del contexto y el tipo de interacción que se esté produciendo. Esto explica por qué las personas mayores pueden ser, al mismo tiempo: objeto de cuidado o simpatía, y objeto de exclusión o marginación. La desvalorización no solo se expresa como rechazo, sino también como paternalismo, que limita la autonomía y refuerza la idea de inferioridad.

La relación entre estereotipos y discriminación se modula a través de factores organizativos, culturales y normativos, por eso el edadismo no se puede reducir a una cuestión de actitudes individuales, se trata de un sistema social reproduciendo desigualdades. Opera como un continuo que va desde la desvalorización simbólica hasta la exclusión material, configurando un marco estructural que condiciona tanto la interacción y forma de relacionarse como la autopercepción.

Uno de los hallazgos más consistentes del análisis es la centralidad de la desvalorización social como eje estructurante de la experiencia de envejecimiento, y se presenta mostrando un amplio abanico de intensidades que van desde las manifestaciones más sutiles en el trato cotidiano, hasta formas contundentes de negación del valor social y vital de las personas mayores. A lo largo de este gradiente operan diferentes manifestaciones del edadismo —paternalismo, infantilización, invisibilización y cuestionamiento de la autonomía—.

Trato edadista y cambios en la interacción cotidiana en la vejez

Se identifica en los discursos percepciones de desvalorización expresada a través de cambios en el trato cotidiano. No siempre se siente como discriminación explícita, pero sí como una alteración en la forma en que se dirige la mirada y la palabra hacia la persona mayor:

Sientes que la gente te habla de distinta forma. Aunque sean los mismos amigos y la misma familia, ya no es igual. Con la familia pasa lo mismo, tienes que hacer esto o lo otro, ya no opinas ni dispones de ti.

Sí, incluso dentro de la familia. Ya no te escuchan. Como eres vieja, creen que no sabes (...). La discriminación es que no te escuchan.

Este tipo de relatos muestra cómo la pérdida de autonomía y de consideración se da incluso en las relaciones más cercanas. A este nivel, la desvalorización no expulsa formalmente, pero sí reubica simbólicamente a la persona en una posición de menor autoridad sobre su propia vida.

Pero el cambio en el trato, adoptando formas explícitas de deslegitimación de capacidades también se da en las interacciones con personas desconocidas en el espacio público:

El otro día en un bar me trataron como si fuera idiota por pedir un sándwich. Te tratan como a una imbécil solo por el pelo blanco. No consideran que puedas ir sola a una cafetería.

La invisibilización es otro de los mecanismos a través de los que opera el trato edadista. La persona mayor deja de ser reconocida como interlocutora principal en situaciones y ante temas que le afectan tan directamente como puede ser su salud. La mediación de un tercer agente —frecuentemente un familiar— desplaza la comunicación hacia un circuito del que el propio sujeto queda excluido.

Si tengo que ir al médico, voy solo. Al principio me acompañaban, pero luego la conversación era entre el médico y la otra persona, no conmigo.

La decisión del entrevistado de acudir solo al médico da cuenta de una estrategia de resistencia frente a esta invisibilización, de un intento de restituir su lugar como sujeto activo dentro de la interacción clínica. Y el hecho de que se genere una dinámica en la que se obvia a la persona mayor, no es circunstancial; forma parte de un marco estructural más amplio (sobre el que se profundiza a continuación) que tiende a asociar la vejez con incapacidad, legitimando así la sustitución de la voz propia por la de otras personas. El edadismo se incrusta en los procedimientos y hábitos organizativos, generando dinámicas que reducen la autonomía efectiva de las personas mayores incluso en contextos formalmente orientados a su cuidado.

Barreras estructurales y edadismo institucional

El edadismo no se limita al nivel interpersonal, sino que se manifiesta de forma estructural en el mercado laboral, en el sistema sanitario, en el diseño del entorno y sus servicios... Todo ello refleja una idea implícita: que las personas mayores tienen

menor valor social, menor productividad o prioridad, y el resultado es que el edadismo se institucionaliza.

En los relatos encontramos situaciones en las que el edadismo se materializa en procesos concretos de exclusión que limitan la participación social:



A partir de los 75 años no nos quieren en grupos de senderismo por el seguro e incluso la federación. Yo estaba federada porque hacía montañismo, iba a esquiar, íbamos a hacer raquetas en el invierno. Dejé todas esas actividades que tenía con gente. De repente te encuentras con que no tienes con quién. Tienes que andar sola y eso te echa un poco para atrás.

Aquí, la discriminación por edad restringe el acceso a actividades, y tiene además un impacto directo en la vida relacional, forzando el tránsito hacia un mayor aislamiento.

Encontramos relatos en los que el edadismo opera a través de marcos organizativos que limitan el acceso y vulneran derechos. Se muestra cómo se desatienden necesidades o se incentiva el abandono, priorizando criterios económicos sobre el bienestar y los derechos de las personas mayores:

Cuando estuve en coma, el seguro me dijo que estaba arruinando la compañía. (...) En el contrato han suprimido las enfermedades crónicas, y a nuestras edades lo que hay son cosas crónicas. (...) a los 85 nos dan la patada.

(...) cuando cumplías 58 años, si no te jubilabas, a partir de cada 3 años te quitaban un 25% del sueldo.

Otros ejemplos nos muestran que el funcionamiento rígido de los servicios de atención no se adapta a las condiciones reales y expectativas de las personas mayores, generando experiencias de malestar, desprotección y pérdida de dignidad. La falta de flexibilidad transforma una práctica ordinaria en una experiencia vivida como inhumana. Los sistemas de cuidado institucional se perciben como espacios despersonalizados y carentes de calidad relacional, hasta el punto de que algunas personas los perciben como una forma de sufrimiento que se desea evitar.

Mandar a una persona de 80 y tantos años a hacer un análisis a las 8 de la mañana en pleno invierno es inhumano. (...) El centro de salud parece una cárcel, no es nada acogedor. (...) Mis amigas francesas tienen análisis a domicilio por 10 euros. Tienen sitios para recuperarse después de operarse. Aquí te operan y te mandan para casa.

Las residencias, algunas son un calvario. Yo le pedí a Dios que se llevara a mi marido antes que a mí, para que no lo metieran en una residencia solo.

Yo en una residencia... estuve en una cuando me operé y duré 48 horas. Dije: “Si no me sacáis, me tiro de la silla y me accidento”, porque yo aquí no quiero estar.

El edadismo no siempre se materializa en formas explícitas de discriminación, sino en configuraciones estructurales que, al no contemplar la diversidad de situaciones en la vejez, generan condiciones que deterioran la calidad de vida y restringen la autonomía y el bienestar de las personas mayores.

Procesos de exclusión simbólica

El edadismo estructural se expresa a través de marcos sociales ampliamente compartidos que sitúan a las personas mayores en una posición de irrelevancia y retirada anticipada de la vida social. Las personas mayores perciben esto a partir de los mensajes —explícitos e implícitos— que reciben del entorno, configurando formas colectivas de interpretar la vejez que asocian la edad avanzada con el final de la vida activa y la pérdida de posibilidades. En su forma más extrema, llega a expresarse la experiencia de “muerte social”, en la que la persona siente haber dejado de ser reconocida como sujeto con capacidad de proyecto o participación.

Según habla la gente ya te tratan como jubilado y como una persona que ya estás ahí como diciendo: ‘Aguántate hasta que te venga tu hora y ya está.’

Como ya somos muy mayores... es como te hacen ver claramente que la vida se acaba y tú no tienes ninguna posibilidad. (...) Llega la muerte social antes que la biológica.

Si en el apartado anterior el edadismo estructural aparecía vinculado al acceso y funcionamiento de recursos y servicios, aquí se observa cómo opera definiendo los límites simbólicos de la inclusión social, contribuyendo a la desactivación y exclusión de las personas mayores.

Esta lógica de exclusión simbólica se hace especialmente visible en la comparación entre el pasado y el presente, cuando se introduce una narrativa de cambio en las normas de reconocimiento social:

Antes veías a una persona mayor y siempre tenías un respeto. Ya no. Y luego la palabra es que no hay nada más que viejos. Somos muchos mayores pero como si no tuviéramos valor. (...) Viejo es la ropa. Tú puedes ser mayor, pero vieja...

La gente no respeta a las personas mayores como antes. Yo he conocido a muchas personas mayores, empezando por mis padres, vecinos, amigos de mis padres, tíos... y siempre les he respetado. Nunca les contestaba mal. A mis hermanas, que eran mayores que yo, también las respetaba. Ahora no es eso.

La oposición entre un “antes” asociado al respeto y un “ahora” marcado por la desvalorización pone de manifiesto la idea de transformación en los marcos culturales que regulan la posición social de la vejez. La categoría “viejo”, utilizada con carga negativa, se percibe como un término que homogeneiza y despoja de valor, en contraste con una idea previa de reconocimiento y respeto. La insistencia en diferenciar entre “ser mayor” y “ser viejo” pone de manifiesto una disputa simbólica por el significado de la edad.

3.4. Incorporación de la mirada edadista

A lo largo del ciclo vital, las personas incorporan progresivamente representaciones y estereotipos asociados a la edad como resultado de procesos de socialización. En la vejez, estas ideas se mantienen y operan tanto en la forma de percibir a otras personas mayores como en la configuración de la propia identidad. Por un lado, pueden expresarse en forma de actitudes edadistas dirigidas hacia el propio grupo de edad, reproduciendo estereotipos, prejuicios o sentimientos de rechazo hacia la vejez o lo asociado a ella. Por otro, estas mismas representaciones pueden ser interiorizadas y aplicadas a la propia autopercepción, influyendo en la imagen que las personas tienen de sí mismas atravesada por expectativas de limitación, dependencia o pérdida de legitimidad.

En los discursos de las personas entrevistadas se identifican ejemplos de ambos procesos, que aparecen estrechamente vinculados y contribuyen a configurar la experiencia del envejecimiento.

Edadismo hacia el propio grupo

La reproducción de ideas edadistas hacia otras personas mayores, implica compartir y reforzar marcos sociales que desvalorizan la vejez. Las tres citas que se rescatan aquí ponen de manifiesto cómo estas ideas pueden afectar a la percepción de las relaciones o a las expectativas sobre el comportamiento. Aparece una visión crítica de otras personas mayores, a las que se atribuyen actitudes egoístas o conflictivas, construyendo una imagen del grupo asociada a la dependencia, la queja o la falta de reciprocidad. Se busca diferenciarse de esa imagen, muestran un distanciamiento respecto al propio grupo.

Es que (nombre voluntaria) tiene muchas tareas ya y no puede ser. Y las personas mayores, a lo mejor soy yo igual, no quiero decir que las demás... vamos un poco por libres, o sea, queremos que nos atiendan, pero no... no atender. No sé si me explico. ¿A que sí?

Hay personas mayores muy jodidas que hacen mucho daño. (...). Yo digo que no quiero ser así.

Me deprime cuando nos juntamos todos y veo cómo está uno y cómo está aquel. Las reuniones nuestras de mayores deprimen porque una te cuenta que los hijos no la miran, el otro que no se acuerdan, que si me duele la espalda, las piernas o los brazos.

Los espacios colectivos pueden dejar de ser percibidos como lugares de encuentro y apoyo para convertirse en contextos emocionalmente negativos, que se rechazan porque se asocian a relatos de deterioro físico, abandono familiar o sufrimiento.

La reproducción de estereotipos sobre la vejez incide en la calidad y el significado de las relaciones entre iguales, y puede, a la larga, favorecer la evitación de estos espacios y contribuyendo a dinámicas de retraimiento social.

Edadismo internalizado

El edadismo internalizado hace referencia al proceso mediante el cual las personas mayores incorporan y hacen propios los estereotipos y percepciones negativas asociados a la vejez presentes en su entorno social. De este modo, dichas representaciones pasan a operar como marcos de referencia desde los que se interpretan las propias capacidades, decisiones y posibilidades de actuación. Cuando la vejez se asocia a deterioro, inutilidad o dependencia, estas ideas no solo afectan a la forma en que se percibe a otras personas mayores, sino también a cómo ellas mismas se posicionan frente a su propia vida.

Este fenómeno ha sido ampliamente descrito en la literatura a través del concepto de “profecía autocumplida”, que pone de relieve que las creencias sociales no son neutrales, sino que pueden moldear directamente la experiencia subjetiva y el comportamiento. El

edadismo actúa también como una fuerza que opera desde el interior, condicionando la identidad y las prácticas cotidianas.

Esta internalización tiene consecuencias profundas: limita las expectativas de futuro, condiciona la forma de actuar en los distintos ámbitos de la vida social y favorece dinámicas de autocontención que, a su vez, contribuyen a reforzar los estereotipos existentes. Así, las personas no solo responden a un entorno edadista, sino que ajustan su comportamiento a las expectativas que este impone.

Una de las vías a través de las cuales opera este proceso es la incorporación de la mirada ajena como criterio de autodefinición. La forma en que se es percibido socialmente incide directamente en la construcción de la propia imagen:

Te ves disminuida porque te ven con el pelo blanco.

La autoimagen se configura de manera relacional y mediada por signos visibles de la edad que se leen (o se cree que se van a leer) como indicadores de declive.

Internalizar el edadismo puede también condicionar el comportamiento. La percepción de tener menor valor o de poder convertirse en una carga genera estrategias de autocontención, en las que las personas limitan sus propias demandas y reducen su presencia en las relaciones. Se trata de prácticas orientadas a no “molestar”, no interferir y no ocupar espacio, que implican a menudo la renuncia a expresar necesidades o a ejercer la autonomía:

No les dije a nadie que tenía la cita hoy. Me da cosa... Me da cosa y entonces no les dices nada porque no quieres molestar. “¿Qué tal estás?” “Estoy bien”. Si hay algo no se lo digo.

Pues ya le he dicho, “tú si no puedes, tú me dices que no y encantada.” Y ni me enfado nada de nada (...) Yo lo que no quiero es que... (...). Si yo los domingos no voy a misa no pasa nada. (...) Yo estoy en casa tranquila, sin problema. La gente tiene su vida y yo no puedo, digamos, parar la vida de nadie.

Te sientes un estorbo aunque me digan que no lo soy. No quiero joderle la vida a nadie.

Noto que cuando vas mal vestido o no encajas con lo que la sociedad marca, la gente te da de lado. Hay que ir con arreglo a tu edad. Si vas de otra manera te dejan de lado.

Se infiere estrategias de ajuste respecto a los demás, donde la contención de la propia necesidad se convierte en una forma de no tensar las relaciones.

En un nivel más profundo, esta lógica puede derivar en procesos de autoexclusión, en los que las personas reorganizan su vida cotidiana para minimizar su impacto en el entorno, incluso anticipándose a posibles incomodidades ajenas:



Yo creo que debemos de molestar y yo lo noto. No quiero molestar... desde que no voy a casa de mis hijos los fines de semana. Creo que ellos querrían ir a un sitio y si estoy yo no pueden ir. Es porque yo lo viví con mi madre. (...). Por eso me acuerdo y no quiero molestar.

En este caso, la experiencia previa y la memoria biográfica refuerzan la interiorización de este principio, consolidando una forma de autorregulación que limita la participación social y relacional. La retirada no se produce por una exclusión explícita, sino por la anticipación de ocasionar molestia.

Como resultado, la desvalorización deja de ser únicamente una experiencia externa y pasa a ser un marco interpretativo interno que organiza la relación con uno mismo y con el entorno. Este proceso tiene efectos directos sobre la identidad y la forma de estar en el mundo:

Te hacen sentirte inútil, te inutilizan... te vas retrayendo y luego no eres persona, eres un mueble.

La desvalorización deja de ser solo una cuestión que se percibe, va transformando progresivamente la subjetividad, favoreciendo el retraimiento, la pérdida de iniciativa y la reducción de la participación social.

Cuando el edadismo se internaliza opera como un mecanismo de autorregulación social, mediante el cual las personas ajustan su comportamiento a expectativas implícitas sobre lo que significa envejecer. Lejos de ser un proceso meramente individual, este ajuste reproduce y refuerza las propias condiciones de exclusión, al limitar la demanda de apoyo, reducir la visibilidad social y consolidar dinámicas de retirada. De este modo, el edadismo no solo margina desde fuera, sino que también contribuye a su propia reproducción desde la subjetividad de quienes lo experimentan.

El edadismo se entrecruza con el género en la construcción de la autoimagen en la vejez, especialmente a través de la presión estética y los mandatos de juventud. En algunos de los relatos de las mujeres entrevistadas, vemos cómo el valor personal aparece vinculado a la apariencia física, de modo que el envejecimiento se interpreta cómo pérdida de valor corporal y social:

(...) porque ahora ya no tengo facultades para superar nada. Me veo vieja, fea y depresiva.

La percepción de “ser vieja” referida a una identidad desvalorizada y un cuerpo que por mostrar el paso del tiempo resulta feo. El mandato de físico bello y joven es particularmente estricto para las mujeres.

En otras ocasiones tan solo la parte física introduce negatividad en la experiencia de ser mayor, dándose una tensión entre la autopercepción subjetiva y los criterios externos de valoración estética:

(...) si no me miro al espejo me veo bien.

El espejo funciona como metáfora de la mirada social: es a través de él —es decir, de los estándares normativos internalizados— donde aparece el malestar.

El edadismo de género, como se nombra en la literatura al respecto, se traduce en una presión estética que condiciona la relación con el propio cuerpo, generando experiencias ambivalentes entre aceptación y rechazo.

Pero la vejez también se percibe para algunas personas como una oportunidad de liberarse de ciertas responsabilidades y mandatos sociales.

(...) yo por ejemplo, pues no quiero seguir con la responsabilidad de hijos, de crear, de estar, de tener que ir guapa, de tener que ir al trabajar, de en fin todo eso me lo he quitado.

Puede ser un espacio de desvinculación de las exigencias normativas, entre ellas la obligación de mantener una determinada apariencia física. Lejos de vivirse únicamente

en términos de pérdida, hay quienes la significan como una etapa de liberación respecto a los mandatos de género, donde el “tener que ir guapa” deja de ser una exigencia central. Así, junto a discursos que reproducen la desvalorización asociada a la edad, aparecen otras voces que sitúan la vejez como un momento de mayor autonomía y ruptura con los estándares que han regulado históricamente la identidad femenina.

4. LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EN LA VEJEZ Y EL EDADISMO COMO UNO DE LOS FACTORES QUE LA CONDICIONAN

La participación social constituye una dimensión clave del bienestar en la vejez, en tanto que hace referencia al conjunto de actividades, relaciones e interacciones que permiten a las personas formar parte activa de su comunidad y sostener vínculos significativos en su vida cotidiana. En este análisis, la participación se entiende fundamentalmente desde un enfoque práctico y situado, centrado en la realización de actividades cotidianas y rutinas importantes para la persona en el entorno comunitario, como pueden ser acudir a asociaciones, realizar actividades culturales o de ocio, o participar en espacios de socialización, más que en formas institucionales o formales de implicación. Sin embargo, lejos de depender exclusivamente de la voluntad individual, la participación se encuentra condicionada por un entramado complejo de factores que operan tanto a nivel estructural como subjetivo. Entre ellos, el edadismo actúa como un eje transversal que configura las oportunidades, los límites y las expectativas de implicación social.

A continuación, se abordan las barreras externas que dificultan la participación, los procesos de retraimiento y autoexclusión que se desarrollan en interacción con estas, y el papel del edadismo como mecanismo articulador de dichas limitaciones.

4.1. Factores externos que funcionan como barreras a la participación

El análisis cualitativo apunta que la participación social de las personas mayores se encuentra condicionada por un conjunto de barreras materiales, estructurales y simbólicas que limitan su acceso efectivo a los espacios de interacción social. Estas barreras operan de forma interrelacionada, configurando un entorno que dificulta la continuidad de trayectorias participativas activas.

En primer lugar, destacan las barreras materiales o físicas vinculadas al entorno urbano y residencial, que restringen la movilidad y, por tanto, limitan la posibilidad de mantener vínculos sociales. La presencia de viviendas sin ascensor, de escaleras y bordillos que hacen inaccesible el tránsito por determinadas calles para muchas personas, o, más en general, los entornos urbanos poco amigables y con diseño excluyente, aparecen como elementos que dificultan salir de casa, condicionan la frecuencia, la autonomía y el

tipo de desplazamientos que se realizan, y contribuyen así a reducir progresivamente la presencia en el espacio público. En este sentido, la accesibilidad influye en la vida social, ya que configura las posibilidades de participación y relación en el entorno comunitario.



(...) se cayó y se rompió la cadera. Ha cogido miedo a salir. Yo le digo que no se quede en casa, que tiene que salir. Le ofrecí mi andador pero no lo coge. No tenemos ascensor y son unas escaleras odiosas.

La verdad es que salgo poco porque ya no me atrevo, las piernas me fallan mucho y entonces salgo poco porque me he caído dos veces en la calle. (...) Cuando volví de (lugar) me caí por las escaleras del aeropuerto con la maleta. En el ascensor o en el autobús me cuesta subir.

Íbamos a un club de lectura pero ahora lo han puesto muy distante y no me atrevo a ir andando porque las calles del pueblo son todo cuestas y están malas. Me da miedo pegar un porrazo.

Que mis piernas ya no podían y todas esas cosas que pasan con la edad. Y luego ya empecé que no podía bajar las escaleras.

Estas barreras se traducen en limitaciones prácticas para la participación, a través de una combinación de experiencia corporal, entorno físico y percepción de riesgo. La experiencia de vulnerabilidad física, reforzada por entornos poco accesibles, no solo limita la capacidad de movimiento, sino que, genera miedo e introduce una lógica de evitación que transforma actividades previamente accesibles en prácticas abandonadas.

Pero también encontramos en los relatos barreras de tipo estructural, es decir, aquellas que derivan de la organización social, institucional o de los servicios, y que limitan

el acceso o la participación de las personas, al establecer condiciones que la mayoría de las veces no contemplan la diversidad de capacidades que caracteriza a las personas. Incluyen normas, horarios, diseño de políticas o falta de coordinación entre recursos.

En una excursión... la guía me dijo que tenía que correr... Está programado para gente que puede correr nada más.

A partir de los 75 años no nos quieren en grupos de senderismo por el seguro e incluso la federación. Yo estaba federada porque hacía montañismo, iba a esquiar, íbamos a hacer raquetas en el invierno. Dejé todas esas actividades que tenía con gente. De repente te encuentras con que no tienes con quién. Tienes que andar sola y eso te echa un poco para atrás.

Si me ponen una mujer por la comunidad... no es compatible con lo de la medallita... me tendrían que cambiar todo.

En unos casos se establecen unos ritmos y expectativas de desempeño que funcionan como criterio de inclusión/exclusión de la actividad.

Otras veces, la exclusión adopta un carácter explícitamente edadista y formalizado en normas de funcionamiento. El resultado es la expulsión de espacios de sociabilidad, que no solo limita la participación en una actividad concreta, sino que genera efectos en cadena sobre la vida relacional: la persona deja de formar parte de grupos, pierde redes y se ve abocada a realizar la actividad en solitario, lo que desincentiva su continuidad.

La fragmentación y falta de coordinación de los sistemas de apoyo aparece como otra barrera estructural. La incompatibilidad entre servicios obliga a las personas a elegir entre apoyos que deberían ser complementarios, generando situaciones en las que el acceso a recursos necesarios para la vida cotidiana se vuelve más complejo, y con ello, también se ve afectada la posibilidad de mantener una participación activa.

Se observa cómo las barreras estructurales operan configurando las condiciones en las que las personas pueden o no participar: a través del diseño de actividades que no contemplan la diversidad de ritmos, de normativas que excluyen por edad o de sistemas de servicios que no se articulan de manera coherente.

Y, por último, en relación con las barreras simbólicas, entendidas como aquellas vinculadas a valores, creencias, estereotipos o percepciones sociales, los relatos analizados permiten ver cómo la atribución estereotipada de incompetencia digital a las personas mayores genera procesos de exclusión indirecta, donde no solo se dificulta su acceso a determinados recursos, sino que se refuerza una percepción de desajuste con la sociedad de hoy. Estas dinámicas evidencian la dimensión estructural del edadismo, que

actúa mediante la normalización de expectativas de incapacidad asociadas a la edad. No obstante, en el discurso de las personas entrevistadas se extrae la certeza de que la digitalización y algunas redes sociales les ayuda a mantener relaciones que, de otro modo, serían difíciles de conservar.

Persona que trabaja en El Corte Inglés que te achaca por tu edad que no vas a tener determinadas competencias digitales.

Yo creo que tenemos que quitar también un poquito el miedo a la digitalización porque en pequeña escala nos puede conectar con los seres queridos y la sociedad.

Ambos tipos de barreras configuran un contexto de participación restringida, en el que las limitaciones externas no solo operan de forma objetiva, sino que también son interiorizadas progresivamente, contribuyendo a dinámicas de retirada social.

4.2. El retraimiento y la autoexclusión

No todos los mecanismos que operan como barreras son de carácter externo. En el apartado anterior ya se han abordado las barreras simbólicas, entendidas como aquellas vinculadas a valores, creencias, estereotipos o percepciones sociales. Estas representaciones no solo influyen en cómo las personas mayores son percibidas por los demás, sino también en cómo ellas mismas se perciben. En este sentido, se retoman los procesos de internalización del edadismo (ya descritos en el capítulo 3) para analizar cómo estos se traducen en dinámicas de retraimiento y autoexclusión de la participación en actividades y en la vida social y comunitaria.

El análisis pone de manifiesto la relevancia de los procesos de autoexclusión y retraimiento voluntario como respuesta adaptativa a experiencias acumuladas de limitación, vulnerabilidad o anticipación de trato negativo. La discriminación por edad no solo limita las oportunidades de participar en la sociedad, sino que también provoca una retirada paulatina de la vida social. Esto ocurre porque tienden a evitar situaciones en las que esperan ser tratadas con prejuicios, de forma despectiva o poco respetuosa. Como resultado, reducen su interacción con otras personas, lo que favorece el aislamiento y la desconexión con la comunidad.

Los conductores de autobús me decían: “Usted tranquilo, que hasta que no se siente no arranco.” Ahí te tratan bien por ser mayor, pero yo me encuentro inútil porque siento que estoy entorpeciendo a esa persona.

No me da por decir que sábado y domingo voy a salir. ¿A dónde voy yo sola? Mis hijos me dicen “vente con nosotros” pero ellos se van por ahí. Yo ya no estoy para andar

tanto. Desde el COVID ya no he vuelto a ir porque a ellos les gusta ir a un pueblo u otro y yo para andar tanto no estoy.

Uno de los mecanismos centrales identificados es la anticipación del juicio social, donde las personas mayores internalizan expectativas sobre su falta de encaje en determinados espacios sociales. Esta anticipación funciona como una barrera subjetiva que desincentiva la participación de la persona antes incluso de que se produzca la interacción.

Noto que cuando vas mal vestido o no encajas con lo que la sociedad marca, la gente te da de lado.

Asimismo, las limitaciones físicas o el esfuerzo requerido para la participación contribuyen a la renuncia progresiva de rutinas o actividades previamente significativas. Este proceso suele ser gradual y caracterizado por una lógica de abandono progresivo que deriva en una reducción sostenida de la vida social y el proyecto de vida.

El miedo constituye otro factor clave en la autoexclusión, especialmente vinculado al riesgo de caídas o accidentes en el espacio público. Este miedo, muchas veces reforzado por transformaciones en el entorno urbano, o a la velocidad del tráfico y uso intensivo de bicicletas, genera una percepción de inseguridad que desfavorece la participación en espacios públicos.

Siempre hablando, saliendo hasta el momento que en la calle me sentía, me sentía que parecía que me iba hasta caer. No sé, me tenía que parar y sentarme, algo que no había hecho nunca. O sea, es como que en ese momento fue cuando verdaderamente me di cuenta que era mayor.

Te da miedo porque viene con unas velocidades impresionantes, igual te tiran.

(..) no puedo salir sola porque con los vértigos no tengo mucha estabilidad. Lo que pasa que en casa me apaño. Pero en la calle no tengo estabilidad y me da miedo caerme porque si me caigo lo jorobo todo. El miedo que me da es caerme y no valerme yo, porque así por lo menos me valgo en casa, pues ya no doy guerra.

La verdad es que salgo poco porque ya no me atrevo, las piernas me fallan mucho y entonces salgo poco porque me he caído dos veces en la calle. Tampoco ellos quieren que salga mucho. Quieren que salga, pero que no me retire de por aquí.

Finalmente, destaca la expectativa de molestar, profundamente anclada en normas sociales y trayectorias relacionales, especialmente en contextos familiares. Las personas mayores tienden a limitar su participación para no interferir en la vida de otros, particularmente de familiares (hijos e hijas), lo que contribuye a la auto restricción de sus inte-

racciones sociales. Esta dinámica revela que muchas personas mayores acaban sintiendo que son una molestia para otras y limitan sus relaciones.

Yo creo que debemos de molestar y yo lo noto. No quiero molestar desde que no voy a casa de mis hijos los fines de semana. Creo que ellos querrían ir a un sitio y si estoy yo no pueden ir (...) Y es por no molestarle, porque no vengan, porque no se entretengan.

En conjunto, estos procesos configuran un patrón de retraimiento que no puede ser entendido únicamente como elección individual, sino como resultado de la interacción entre condiciones estructurales, experiencias previas, y marcos sociales y normativos internalizados.

4.3. El edadismo como limitador de la participación

El edadismo se manifiesta como un factor transversal que articula tanto las barreras externas como los procesos internos de autoexclusión, actuando como un mecanismo estructurante de la limitación de la participación social.

En su dimensión estructural e interpersonal, el edadismo contribuye a generar entornos excluyentes en los que las personas mayores son percibidas como menos capaces de participar plenamente. Estas representaciones se materializan en prácticas cotidianas, como la deslegitimación de sus capacidades, la invisibilización o el paternalismo, que limitan su autonomía y refuerzan su desplazamiento en la sociedad.

Y bueno, se reía, bueno. No, si me da igual, digo, pero que eso de que ya eres mayor, pues ya está, ahí está, entonces parece que no entiendes nada.

A su vez, el edadismo actúa en una dimensión internalizada, influyendo en las propias percepciones y expectativas de las personas mayores. La asunción de estereotipos negativos sobre la vejez genera una reducción de la autoeficacia percibida y una mayor tendencia a evitar situaciones sociales desafiantes o incómodas. De este modo, el edadismo no solo expulsa desde fuera, sino que también opera desde dentro, consolidando procesos de autoexclusión.

Especialmente relevante es la expectativa de trato edadista, que funciona como una barrera anticipatoria, es decir, la idea de que se será juzgado, ignorado o tratado con condescendencia reduce la motivación para participar. Este mecanismo refuerza la retroalimentación entre edadismo y aislamiento, donde la menor participación social confirma y reproduce los estereotipos negativos asociados a la vejez.

A mis hijos, sobre todo, le digo, oye, que me aparece esto aquí, a ver qué tengo que hacer aquí, que ya me da miedo hasta de tocar en cualquier sitio porque la puedo liar.

En definitiva, el edadismo actúa como un dispositivo que articula condiciones objetivas y subjetivas de exclusión, limitando de forma significativa el ejercicio efectivo del derecho a la participación social en esta etapa de la vida.

5. SOLEDAD EN LA VEJEZ Y EL PAPEL DEL EDADISMO

Los sentimientos de soledad en las personas mayores constituyen un fenómeno complejo en el que influyen tanto circunstancias individuales como factores sociales y culturales, entre los que el edadismo desempeña un papel especialmente relevante.

Las actitudes negativas hacia la vejez —expresadas en estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias— contribuyen a generar soledad. Este proceso se produce a través de varias vías: el rechazo social, que puede llevar a la retirada y al aislamiento; la internalización de estereotipos, que influye en la autopercepción y el comportamiento; y la exclusión estructural, que limita las oportunidades de participación social en ámbitos como el mercado de trabajo, la sanidad o el entorno comunitario.

Lejos de tratarse de un fenómeno homogéneo, la soledad en la vejez adopta formas diversas que se articulan en torno a experiencias relacionales, expectativas no cumplidas y transformaciones en los vínculos y relaciones significativas. Asimismo, su desarrollo se vincula a procesos progresivos de retirada, pérdida de redes o desajuste entre lo esperado y lo vivido, muchas veces mediados por contextos edadistas que limitan las oportunidades de interacción y refuerzan la desvalorización social. A su vez, la experiencia de la soledad puede contribuir a la internalización de estos marcos, consolidando dinámicas de autoexclusión y reforzando procesos de retroalimentación que intensifican tanto el aislamiento como la pérdida de reconocimiento social.

A lo largo de este capítulo, se detallan las distintas formas en que la soledad se expresa en los discursos de las personas entrevistadas, atendiendo a su carácter multidimensional, así como a los mecanismos a través de los cuales el edadismo interviene en la vida cotidiana de las personas mayores.

5.1. En torno a las soledades

El término soledad engloba una amplia diversidad de nociones que reflejan distintas formas y dimensiones de la experiencia. El carácter objetivo o subjetivo de la situación a la que nos referamos nos permite diferenciar entre **soledad objetiva**, es decir, condición observable de falta de compañía o de vínculos sociales (pasar tiempo a solas, los hogares unipersonales o tener una red social escasa o poco contacto social), y **soledad subjetiva**, que se refiere a la vivencia emocional negativa derivada de percibir una insuficiencia en la calidad o cantidad de las relaciones sociales. No existe una correspondencia directa entre ambas: una persona puede estar objetivamente aislada sin sentirse sola, o mantener numerosos contactos sociales y, sin embargo, experimentar soledad. Es más,

la retirada de la interacción social, cuando es voluntaria y buscada, resulta beneficiosa y necesaria, por ejemplo, para actividades creativas, reflexivas, meditativas... es entonces una **soledad deseada**. En cambio, la soledad subjetiva es una vivencia negativa vinculada a carencias afectivas o sociales que no satisfacen las necesidades de la persona que la experimenta, es por tanto una **soledad no deseada** (Marsillas S, 2025).

La soledad que se dibuja en los relatos analizados emerge como una experiencia compleja, relacional y atravesada por transformaciones biográficas, expectativas intergeneracionales y procesos de desvalorización social. En este sentido, se configura como un fenómeno multidimensional en el que confluyen dimensiones objetivas, emocionales y existenciales.

Soledad positiva o deseada

En los discursos analizados también se nombra la soledad, refiriéndose no al sentimiento subjetivo, sino a esa realidad objetiva que constituye el pasar tiempo a solas, vivir en solitario, o disponer de una red limitada sin vivirlo necesariamente como carencia. Se nombra a la soledad también como espacio valorado y, en determinados momentos, buscado. Esta soledad positiva se asocia principalmente a la autonomía, la libertad individual y la capacidad de decidir sobre el propio tiempo y las relaciones.



Y también he aprendido a amar mi soledad, o sea, yo no puedo ir, pues un ejemplo: alguien que me diga, "oye, quedamos hoy y vamos juntas al cine". Bueno, puede ser un día, pero yo si voy al cine y me apetece ir, voy sola y voy muy a gusto. No quiere decir que siempre tenga que ser así porque puede llevar una soledad no deseada, pero yo necesito mi soledad también.

En este caso, la soledad se construye como una elección activa y compatible con la sociabilidad, donde la persona mantiene vínculos pero reivindica espacios propios. La posibilidad de “ir sola” no implica aislamiento, sino control sobre la propia experiencia y los tiempos de relación.

Esta dimensión aparece también vinculada a la idea de liberación respecto a obligaciones relacionales previas, especialmente cuando la soledad se da tras procesos biográficos como la viudedad:

Ya llevo diez años viviendo sola (...) Me gusta ir a comprar y no sentirme obligada... Sentirme obligada, horarios, ya no.

En este caso, la soledad se asocia a la libertad de acción, al rechazo de estructuras que imponen ritmos y normas externas, y a la necesidad de preservar la autonomía en la organización de la vida cotidiana. La experiencia de vivir sola se percibe como preferible frente a contextos en los que se pierde capacidad de decisión.

Del mismo modo, otros discursos muestran cómo la soledad puede integrarse en la vida diaria como una forma habitual de funcionamiento, sin vivirse necesariamente de forma negativa:

Soy muy curiosa y me gusta mucho salir sola. Desde que murió mi marido pues yo he tenido que... No voy a estar esperando aquí que vengan a por mí. Me cojo el carrito de la compra... Siento que voy más segura... Estoy acostumbrada a estar sola pero la soledad no es tal si hablo con gente.

Combina independencia en la acción con formas flexibles de interacción, donde la persona mantiene contacto social en contextos cotidianos sin necesidad de relaciones estructuradas o intensas.

Asimismo, algunos relatos introducen una dimensión temporal, señalando que la valoración positiva de la soledad puede construirse con el tiempo y en función de las trayectorias vitales:

Después de diez años la soledad la tengo asumida. La asumes y en cierto momento te es deseada, porque tienes una parte de libertad que en el matrimonio siempre tienes una obligación hacia la otra persona. Entonces yo no he tenido libertad porque sabía que me debía a mi marido.

La viudedad se resignifica como oportunidad de autonomía y recuperación de espacio personal. La experiencia no es inmediata, sino que requiere un tiempo de ajuste en el que la soledad puede pasar de ser impuesta a valorada.

En otros casos, la soledad no se define tanto como elección plena, sino como una situación progresivamente asumida que no genera malestar significativo:

¿Sabes lo que pasa? Que hace dos años y pico que se ha muerto mi marido. Y entonces me he acostumbrado ya mucho a la soledad. Y la verdad es que tampoco llevo mal la soledad.

Este tipo de relatos sitúan la soledad en un punto intermedio, donde no es estrictamente buscada, pero sí integrada como forma de vida, reduciendo su impacto negativo a través de procesos de adaptación.

La soledad en la vejez no se nombra exclusivamente para referirse a una emoción negativa. Estar a solas, vivir en solitario o tener poco contacto se configura, en ocasiones, como un espacio de autonomía, autoorganización y regulación de la vida relacional, donde la posibilidad de decidir cuándo y cómo estar solo resulta central. Al mismo tiempo, aparece como una experiencia dinámica, que puede oscilar entre la elección, la adaptación y la resignificación a lo largo del ciclo vital.

Soledad ante una expectativa no cumplida de relación con la descendencia

Pero otras muchas ocasiones, la soledad se materializa en los discursos como una emoción negativa que surge cuando se percibe que las relaciones sociales no son suficientes o no tienen la calidad deseada.

En el análisis de los discursos de las mujeres entrevistadas encontramos voces en las que el sentimiento de soledad aparece como precio a pagar en la vejez tras una trayectoria dedicada a la familia y su cuidado en el hogar. Muestran cómo la soledad se construye a partir de trayectorias vitales marcadas por una fuerte dedicación al cuidado que, en la vejez, no se ve correspondida con un retorno equivalente en términos de acompañamiento o reconocimiento.

Este patrón se observa de manera especialmente clara en narrativas que subrayan el carácter de sacrificio que tiene el cuidado procurado a lo largo de la vida:

Tú te quitas lo que sea de donde sea para que no le mire a tu hijo o a tu hija nadie de lo que lleva puesto, de que vaya vestido, que coma, que todo. Tú te lo quitas de donde sea para sacarlos adelante. Pero luego ya cuando eres mayor, ya la cosa cambia. Ellos hacen su vida. Y tú te quedas pues así aislada.

Se configura una narrativa en la que el pasado se reinterpreta desde el presente. No solo describen una biografía centrada en el cuidado, sino que la revisan críticamente, identificando sus efectos en el momento actual:

Porque no estoy en el ambiente que quisiera con mis hijas. Que vinieran todos los días a verme. (...) Yo a mis padres los cuidé y murieron en mis brazos. La vida ha cambiado porque ahora eso de venir a lavarme los pies no se lleva.

Porque los hijos no se vuelcan tanto con uno. (...) He llegado a esta altura y ahora ya ninguno me necesita y yo me he quedado sola porque no he hecho otra vida fuera de eso.

Esta reflexión introduce una dimensión intergeneracional central: el modelo de reciprocidad aprendido e interiorizado deja de operar en las mismas condiciones. El sentimiento de soledad se agudiza aquí por la percepción de desfase entre las normas sociales en las que se socializaron estas trayectorias y las formas contemporáneas de organización familiar. La soledad se explica también como resultado de un desajuste entre una lógica de entrega y una lógica contemporánea más individualizada de organización de la vida, en la que los hijos e hijas “hacen su vida”. **Este desfase no solo tiene consecuencias relacionales, sino también simbólicas, al cuestionar el sentido y el reconocimiento de las trayectorias de cuidado** en las mujeres.

No obstante, este tipo de expectativa de reciprocidad no se limita a las trayectorias femeninas, aunque en el caso de los hombres adopta matices distintos. En el siguiente relato, la demanda de vínculo aparece igualmente insatisfecha, pero no se fundamenta en una biografía marcada por el cuidado intensivo, sino en una expectativa más general de atención y contacto familiar:

Echo en falta compañía muchas veces. Siento mucho la soledad el día que no hablo con nadie, cuando ni mis hijos me llaman ni yo a ellos. (...) Yo comprendo que ellos tienen su casa y su vida, pero a veces no comprendo que para llamar por teléfono o venir a verte se necesite muy poco tiempo.

En este caso, la soledad se articula en torno a la falta de comunicación y presencia, pero no aparece acompañada de una narrativa explícita de inversión previa en el cuidado como base de una expectativa de correspondencia. Se sitúa en un plano más afectivo y relacional inmediato —la llamada, la visita—. Esta diferencia sugiere que en los varones la soledad se vincula más a la pérdida o debilitamiento del contacto relacional, sin que medie, o al menos se verbalice una lógica de devolución asociada al cuidado previo.

La centralidad de las relaciones familiares hace que en algunas personas, si son este tipo de relaciones las que fallan, no se logrará neutralizar la experiencia subjetiva de soledad, incluso disponiendo de relaciones sociales y actividades compartidas:

Mis amigas, tengo una pandilla que salimos a comer, a misa (...). Pero mi corazón está triste. Tengo muchas amistades, pero no quiero vivir así. Estoy muy triste.

Tengo unas 30 llamadas para felicitar me de amigos, pero de mis hijas no he recibido nada. Tengo una pena en mi corazón.

Sobre esta base, para algunas personas la familia continúa ocupando una posición central como organizadora de sentido en la vejez. Estructura las trayectorias pasadas y las expectativas presentes de vínculo, cuidado y presencia. El incumplimiento de estas expectativas genera experiencias de desilusión profunda, que se intensifican cuando se interpretan como una ruptura de un contrato moral implícito:

Yo a mi abuelo se lo hacía todo... me he llevado mucha desilusión porque la gente joven no es como nosotros.

De este modo, la soledad aparece como una experiencia profundamente relacional, estructurada por normas culturales de reciprocidad que han sufrido transformaciones históricas. No surge únicamente de la ausencia de interacción, sino de la distancia entre lo esperado y lo vivido.

Soledad y aislamiento se entrelazan en la vida diaria

En ocasiones la soledad se muestra en relación con dinámicas de aislamiento que se inscriben en la vida cotidiana, estructurando rutinas marcadas por la reducción de la interacción y la retirada del espacio social. El aislamiento no aparece únicamente como una condición objetiva, sino como una experiencia cotidiana que adquiere densidad emocional y que contribuye activamente a la producción de la soledad:

Echo en falta compañía muchas veces. Siento mucho la soledad el día que no hablo con nadie, cuando ni mis hijos me llaman ni yo a ellos. Hay días que no abro la puerta de mi casa siquiera, lo que me obliga es bajar por el pan. Si no fuera por eso, muchos días no bajaría.

Estos días que hemos terminado, que a las 5 era de noche y si está lloviendo. Tenía pan congelado. Ni salir al pan. La llave tenía días que ni la quitaba.

Ambas dimensiones pueden reforzarse entre sí en un proceso progresivo. La salida para comprar el pan opera como un último vínculo con el entorno, un acto que, aunque pequeño, introduce una cierta conexión con el exterior. Pero se puede reorganizar la vida cotidiana mediante el almacenamiento de recursos de forma que hace innecesaria incluso esa interacción mínima. La vida se concentra en el interior del hogar y el exterior pierde presencia y centralidad.

El aislamiento cotidiano no constituye únicamente un contexto en el que aparece la soledad, sino un elemento que contribuye a su intensificación. La reducción de la inte-

racción limita las oportunidades de generar o mantener vínculos, mientras que la ausencia de estos refuerza la tendencia a permanecer en el espacio doméstico. Se configura así una dinámica circular en la que aislamiento y soledad se retroalimentan, produciendo una experiencia sostenida de desvinculación social. Ambos procesos se refuerzan progresivamente, generando una dinámica de intensificación en la que la reducción de interacción limita las oportunidades de vínculo, y la falta de vínculo refuerza la retirada.

5.2. Vínculos entre edadismo y soledad

A lo largo de este capítulo se explora cómo edadismo y soledad se entrelazan, tomando como base los discursos de las personas entrevistadas, que permiten visibilizar de qué manera las experiencias de envejecimiento están atravesadas por dinámicas de reconocimiento, participación y vínculo social.

Edadismo como desincentivador de la participación social de las personas mayores

Las representaciones sociales que asocian la vejez con el declive o la retirada sitúan a las personas mayores fuera del espacio de la acción y reducen las expectativas de participación:

Esto es como una escalera, pero en descenso. (...) Hoy una persona se jubila y ya parece que no sirve.

Lo que influye es que la gente me desanima. Me dicen que esto (empeoramiento de la salud asociado a la edad) cada vez va a ir a más y vas a hacer menos cosas. Yo tengo que vivir el día a día, pero si no tengo ilusión de futuro no me gusta vivir. Siempre me gusta proyectar. (...) Me gusta tener planes y no pensar que cada vez voy a estar peor. Yo pienso que algo mejoraré, pero siempre te dicen que no te vas a curar.

Estos mensajes configuran un horizonte de acción limitado y descendente, en el que la persona deja de ser percibida como sujeto activo, lo que restringe su presencia social, debilita sus vínculos y erosiona su capacidad de proyectarse en el futuro.

El edadismo opera a múltiples niveles, ya hemos mencionado como en intersección con el capacitismo se concreta en diseños excluyentes, tanto de los entornos físicos como del funcionamiento de servicios y actividades, lo que supone una evidente limitación a la participación de las personas, tal y como muestran muchos los testimonios que ilustran esto se han recogido en los capítulos 3 y 4.

Interiorización del edadismo y regulación de la propia presencia en las relaciones

Estamos viendo cómo el edadismo actúa desde fuera, a través de los mensajes que lanza el entorno, y cómo también se interioriza y orienta la conducta. Esta interiorización se traduce en prácticas de autolimitación relacional, en las que la persona ajusta su comportamiento para no interferir en la vida de otros. Así, se generan procesos de retirada progresiva, en los que la reducción de la participación no responde únicamente a barreras externas, sino a decisiones anticipatorias orientadas a no molestar o no sobrecargar a la red cercana. Estas prácticas configuran formas de autoexclusión, donde la persona reduce su presencia en las relaciones, silencia necesidades y limita sus interacciones, contribuyendo a intensificar la experiencia de soledad.

Sí, ha cambiado (la manera de verse a sí mismo con la edad). Te sientes solo, aunque te digan que la familia está ahí. Yo no quiero que mi familia limite su vida por estar pendiente de mí.

Que a mis hijos me creo que los voy a hacer daño. (...) Y digo, “¿cómo les digo que me acompañen?”. No voy a decir nada. (...) voy yo. Con tal de no entretenerles o no quitarles por si tienen que hacer cosas, me callo muchas cosas.

La internalización de ideas edadistas conduce a un proceso de autoexclusión, en el que la persona reduce su presencia en las relaciones para no percibirse como carga, limitando sus interacciones.

Intensificación en la pandemia

Los discursos sitúan la pandemia de COVID-19 como un momento especialmente significativo en la intensificación de las experiencias de soledad, tanto por el aislamiento físico impuesto como por las formas específicas en que se configuraron las relaciones y los marcos de interacción durante ese periodo. En este contexto, las medidas adoptadas no solo limitaron la movilidad, sino que reorganizaron la vida social incorporando criterios que afectaron de manera diferencial a las personas mayores.

Cuando el COVID ahí me vine abajo, sola aquí metida porque los chicos me traían compra, me lo colgaban en la puerta. ¿Sabes que no se podía pasar? Las personas mayores teníamos tanta posibilidad de cogerlo. Se murió una sobrina en aquellos días, no podía ir ni al hospital a verla y aquello me metió una depresión que no veas, hija mía.

El aislamiento impuesto se acompañó de una construcción social específica de las personas mayores como grupo vulnerable, que justificó restricciones más intensas en

sus interacciones. Esta situación limitó el contacto físico, pero además implicó una forma de protección que restringía la autonomía y las relaciones, dificultando el mantenimiento de vínculos en momentos críticos y reforzando experiencias de soledad.

Las medidas organizadas por edad generaron barreras directas para la interacción, incluso dentro del entorno familiar:

El problema empezó con el COVID. Yo vivía en (lugar) y había venido a (otro lugar) de fin de semana y me encontré con que no podía volver. Me quedé aquí en (otro lugar) dos años con mi casa de (lugar) abandonada. Tuve que cambiar de vida. Llevaba en (lugar) desde el 81 y tuve que empezar una vida aquí. Fue muy complicado porque la medida que tomaron fue separación por edades. Mi hermana tenía 70 y yo tenía 80, los horarios de salida no eran los mismos. No pude ver a mi hermana durante 2 años.

La segmentación por edad no dejaba de ser un mecanismo de edadismo estructural: la organización de la vida social en función de la edad que, aun con intención de protección de la salud, derivaba en una limitación mayor de derechos para las personas mayores. La imposibilidad de coincidir con personas cercanas da cuenta de cómo estas medidas produjeron una fragmentación de las redes sociales, intensificando el aislamiento.

La pandemia aparece entrelazada con otras trayectorias de pérdida y transformación, amplificando procesos previos de reducción de la vida social:

Antes me gustaba el teatro y los toros mucho. (...) En vida de mi mujer sí fuimos bastante. Pero ya no voy por la muerte de mi mujer, la pandemia y todo esto. Yo de la pandemia para acá no lo he notado mucho. No he tenido nada, ni fiebre ni nada, pero se pasó fatal.

La pandemia actúa en combinación con otros elementos —como la viudedad— favoreciendo la desactivación de prácticas sociales y espacios de relación. Aunque no medie enfermedad, la experiencia se describe como negativa, poniendo de relieve que el impacto se sitúa principalmente en el plano social y relacional.

La presencia de edadismo en la gestión de la pandemia se manifestó a través de: la construcción de las personas mayores como colectivo homogéneo y vulnerable, la introducción de criterios de separación por edad en la organización del tiempo y el espacio, la restricción de las interacciones en nombre de la protección, y la limitación indirecta del ejercicio de derechos relacionales.

Estos elementos contribuyeron a reforzar dinámicas de aislamiento, pero también a consolidar una imagen social de la vejez asociada a la fragilidad y a la necesidad de segregación.

Pérdida de valor social y sentido vital que agudiza la soledad

La falta de reconocimiento social puede intensificar los sentimientos de soledad. Los discursos analizados ponen de manifiesto que la soledad en la vejez puede incorporar una dimensión emocional y existencial profundamente vinculada a disponer de vínculos significativos recíprocos y al reconocimiento social. Lo vemos de forma explícita en relatos que conectan directamente la soledad con la percepción de irrelevancia:

Sientes soledad cuando ves que te invisibiliza todo tu entorno. Es decir, la persona se siente bien a cualquier edad cuando eres algo para alguien. Si tú sientes que ya no eres importante para nadie, pues acaba... acaba convirtiéndose tu vida en un sin sentido. Se parte de que somos seres sociales, pero aún así, en la vejez, si no tienes a tu alrededor algo que te proyecte hacia un futuro y te haga sentir importante para ti o para los demás, pues eso te lleva a la destrucción y a la soledad.

Se subraya la importancia de sentirse significativo para otros, de que otros te reconozcan como ser valioso que es tenido en cuenta. Cuando este reconocimiento desaparece, la soledad se intensifica y adquiere un carácter existencial. En este relato el sentido vital va muy ligado al lugar que se ocupa en la vida de otras personas. Así, la experiencia de soledad se vincula estrechamente a la desvalorización social del sujeto.

La soledad, desde ese carácter más existencial también aparece vinculada con la ausencia de expectativas, proyectos y horizontes de acción. La vinculación a proyectos, como en el caso del anterior testimonio: “*si no tengo ilusión de futuro no me gusta vivir. Siempre me gusta proyectar. Me gusta tener planes*”, sostiene emocionalmente y estructura el sentido del tiempo y de la vida.

Esta dimensión se refuerza en otros relatos donde el proceso de envejecimiento aparece acompañado de una pérdida de centralidad social y de proyectos de vida:

Hace unos seis o siete años empecé ya con esta historia de hacerme mayor y quedarme sola, sin trabajo. Yo he sido (profesión). Al principio es duro y sigue siéndolo, pero te adaptas porque no te queda otra. Te das cuenta de que ya no hay vuelta atrás. Ya no tienes proyectos de futuro, se paraliza todo. Te vuelves más invisible y notas que la sociedad te va desplazando. Te vas cerrando, te vas buscando tu forma de arroparte tú. Nadie puede respirar por ti si no lo haces tú.

Este fragmento muestra cómo el ser mayor se asocia a la expulsión del mercado del trabajo y la pérdida de relaciones. Esto dibuja un panorama de desdibujamiento en parte de la identidad y de pérdida de proyecto vital, y genera una percepción de invisibilización y desplazamiento por parte de la sociedad. Ante esto, la persona se repliega, actúa poniendo

en marcha el “cerrarse” como un mecanismo adaptativo ante la falta de reciprocidad social, buscando en sí misma lo que no le ofrece el entorno.

La soledad se construye en la intersección entre condiciones estructurales (pérdida de roles, jubilación, redes más reducidas) y procesos subjetivos de resignificación, donde la persona internaliza su progresiva pérdida de centralidad social y se repliega.

El edadismo a través de diferentes mecanismos va erosionando el reconocimiento, limita las expectativas y los horizontes de acción de las personas, desincentiva la participación social, ahondando los sentimientos de soledad de las personas.

El edadismo alimentando a la soledad: un mecanismo de doble entrada

Edadismo y soledad son fenómenos complejos y multidimensionales que se entrecruzan de manera acumulativa con otros ejes de desigualdad y exclusión (capacitismo, machismo, clasismo, etc.). Esta intersección contribuye a configurar experiencias diversas y heterogéneas de la vejez, en las que se combinan factores estructurales, relacionales y subjetivos. No obstante, el análisis de los discursos realizado en el marco de esta investigación permite identificar y describir algunos de los mecanismos concretos a través de los cuales el edadismo incide en la experiencia de soledad, tratando de contribuir a una mayor comprensión de estas situaciones.

El edadismo a través de distintos mecanismos de desvalorización contribuye a la producción de soledad en la vejez. Se identifican. Por un lado, el edadismo actúa sobre la dimensión subjetiva, invisibilizando a las personas mayores y limitando sus expectativas vitales, lo que favorece la percepción de un proyecto vital cerrado y la pérdida de propósito. Por otro, incide en la dimensión relacional y estructural, al restringir la participación social y generar barreras —explícitas o implícitas— que reducen las oportunidades de interacción y de construcción de nuevos vínculos. La convergencia de ambos procesos desemboca en una intensificación de la soledad, que no se explica únicamente como ausencia de relaciones, sino también como un fenómeno existencial vinculado a la pérdida de sentido y de proyección futura. De este modo, el esquema permite comprender la soledad como el resultado de dinámicas sociales más amplias, en las que el edadismo no solo excluye desde fuera, sino que condiciona las posibilidades de acción, relación y significado en la propia experiencia de envejecer.

EDADISMO

Y sus mecanismos de desvalorización

Invisibiliza y limita las expectativas vitales de las personas mayores

Limita la participación de las personas mayores, disuadiendo o expulsándolas directamente de determinados espacios públicos

Lo que contribuye a percepciones de proyecto vital acabado y pérdida de propósito

Lo que contribuye a reducir las oportunidades de relación con otras personas

+SOLEDAD

6. AFRONTAMIENTO, SUPERACIÓN Y TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Tras el análisis de los procesos mediante los cuales el edadismo y la soledad se producen, se consolidan y se retroalimentan en la experiencia de la vejez, resulta necesario desplazar el foco hacia las formas en que las propias personas mayores responden a estas situaciones. Este enfoque permite complejizar la mirada, superando interpretaciones que las sitúan únicamente como receptoras pasivas de dinámicas de exclusión, para reconocerlas como agentes que desarrollan estrategias, resignifican experiencias y construyen respuestas en contextos condicionados. El afrontamiento se entiende aquí como el conjunto de prácticas, disposiciones y ajustes (cognitivos, emocionales y conductuales) que las personas movilizan en su vida cotidiana para gestionar pérdidas, limitaciones o situaciones de desvalorización, mientras que la superación se vincula con procesos más amplios de reconfiguración vital, en los que se reconstruyen sentidos, vínculos y formas de participación social.

Desde esta perspectiva, el análisis no se limita a identificar recursos individuales, sino que atiende a la interacción entre capacidades personales, trayectorias biográficas y condiciones estructurales que posibilitan o restringen dichas respuestas. En este sentido, las estrategias de afrontamiento y los procesos de superación se sitúan en un continuo que va desde formas más adaptativas, basadas en la aceptación y el ajuste, hasta formas más proactivas orientadas a la reactivación social y la generación de nuevos vínculos. A su vez, estos procesos están profundamente mediados por la disponibilidad de redes de apoyo, oportunidades de participación y contextos más o menos facilitadores.

A continuación, se abordan, en primer lugar, las principales estrategias de afrontamiento identificadas en los discursos de las personas entrevistadas, prestando atención a cómo se articulan en la vida cotidiana, y, posteriormente, los recursos de resiliencia y las claves que permiten comprender los procesos de superación, poniendo el foco en su carácter relacional y contextual, más que exclusivamente individual.

6.1. Estrategias de afrontamiento

El análisis de los discursos pone de relevancia que las personas mayores desarrollan diversas estrategias de afrontamiento frente a las situaciones de limitación, pérdida y exclusión asociadas al envejecimiento y al edadismo. Estas estrategias se sitúan en un continuo que va desde formas más pasivas, basadas en la aceptación, hasta formas más activas orientadas a la adaptación.

Una de las estrategias predominantes es la resignación y aceptación, entendida no tanto como una renuncia absoluta, sino como un proceso de ajuste cognitivo y emocio-

nal a las condiciones impuestas. Los discursos reflejan una adaptación progresiva a los cambios vitales, donde se asume que el proceso de envejecimiento y determinadas pérdidas son inevitables, lo que permite reducir el malestar emocional.



Yo creo que me voy habituando, te vas adaptando porque es que no te queda otra, pero al principio se pasa mal, se pasa mal porque ya te das cuenta que das un salto que ya de ahí...

Esta aceptación, sin embargo, no se configura exclusivamente como una forma de pasividad, sino que en muchos casos permite sostener un equilibrio emocional mínimo desde el que poder desplegar otras estrategias más activas. En este sentido, la aceptación opera como un mecanismo de estabilización que facilita la continuidad de la vida cotidiana en contextos donde las posibilidades de transformación de las condiciones estructurales son limitadas.

Junto a esta lógica de ajuste, los discursos muestran la puesta en marcha de estrategias orientadas al control del impacto emocional, especialmente a través de procesos de regulación cognitiva. Esto implica la capacidad de reinterpretar las experiencias negativas, relativizar su peso o “darles la vuelta” para evitar su cronificación.

Intento cuando recibo el impacto, pues intento darle la vuelta para que no me haga mella y para que no me haga daño porque, si no, eso me llevaría a una situación de depresión y no puedo dejarme llevar.

Estas prácticas muestran cómo el afrontamiento incluye no solo la adaptación a las condiciones externas, sino también un trabajo activo sobre la propia interpretación de la realidad, orientado a proteger el bienestar psicológico.

Junto a ello, se observa un conjunto de estrategias orientadas a la adaptación práctica, como la reorganización del tiempo cotidiano o la búsqueda de rutinas y actividades sustitutivas y significativas que permitan estructurar la vida diaria en función del proyecto de vida deseado. Este tipo de afrontamiento resulta clave para evitar la cronificación del vacío temporal tras la jubilación, el cambio de roles o las pérdidas.

Además de amistades, pues estar en asociaciones, hacer un voluntariado, y también ir a muchas conferencias, cine y demás. ¿El resumen de mi día? Pues ahora mismo es ir a las clases por la mañana, descanso por la tarde y las conferencias que me cuadran.

En esta misma línea, la organización del tiempo y el mantenimiento de rutinas aparecen como elementos centrales para sostener una sensación de continuidad y control en la vida diaria, especialmente en contextos marcados por la reducción de interacciones y la pérdida de estructuración externa del tiempo.

Me mantiene un poco en forma porque me tiene la mente ocupada.

Asimismo, la participación en actividades con un componente social (como el voluntariado, las asociaciones o los espacios formativos) no solo cumple una función de ocupación del tiempo, sino que actúa como mecanismo de reconstrucción del sentido y del vínculo social, permitiendo contrarrestar la experiencia de invisibilización descrita en apartados anteriores. En este sentido, el afrontamiento se vincula también a la búsqueda activa de reconocimiento y pertenencia.

De forma complementaria, los relatos ponen de manifiesto estrategias orientadas a la preservación de la autonomía y la autoafirmación, especialmente en contextos donde se experimentan dinámicas edadistas. La decisión de “hacer las cosas por una misma” se convierte así en una forma de resistir la pérdida de autonomía.

Si le tengo que decir al médico “repíteme lo que me has dicho”, pues que me lo repita. Pero muy solo. Y hago el máximo de cosas solo. (...) Y para no sentirme más mayor de lo que soy.

Este tipo de estrategias evidencian que el afrontamiento no se limita a adaptarse a las limitaciones, sino que implica también una dimensión de resistencia frente a los procesos de desvalorización asociados a la edad.

Por último, desde el grupo focal se recoge la idea de que sentir que le importas a alguien, te hace estar menos solo y que no te discriminen por la edad. De este modo, se puede extraer la importancia de los vínculos (formales e informales) como recurso de afrontamiento. La conversación, la presencia y el sentirse tenido en cuenta aparecen como elementos fundamentales para sostener el bienestar emocional.

En conjunto, estas estrategias muestran una capacidad de ajuste significativa, pero también evidencian que el afrontamiento se construye siempre en relación con las oportunidades disponibles, lo que introduce importantes desigualdades en función de los recursos sociales, comunitarios y económicos con los que cuentan las personas.

6.2. Recursos de resiliencia

Más allá de las estrategias cotidianas de afrontamiento, los relatos permiten identificar procesos más amplios de resiliencia y superación, entendidos como trayectorias de reconstrucción tras experiencias de pérdida, ruptura o exclusión. Estos procesos no son lineales ni homogéneos, sino que se configuran a partir de la interacción entre experiencias previas, recursos personales y apoyos disponibles.

Uno de los elementos más relevantes es la participación en redes formales e informales, como asociaciones, programas comunitarios o actividades colectivas. Estas iniciativas funcionan como espacios de socialización, pero también como dispositivos de reconocimiento y pertenencia. La participación en asociaciones o actividades culturales no solo amplía las redes sociales, sino que contribuye a resignificar la vejez como una etapa potencialmente productiva y relacionalmente rica.

En este sentido, estas redes no se limitan a cumplir una función instrumental (ocupar el tiempo o generar actividad), sino que operan como espacios de reconfiguración simbólica, en los que las personas mayores recuperan posiciones de visibilidad y valor social. A través de la participación, se restituye parcialmente una identidad desgastada por los procesos de desvinculación, permitiendo a las personas situarse nuevamente como sujetos activos dentro de su entorno.

Asimismo, la inserción en este tipo de espacios favorece procesos de reaprendizaje relacional, especialmente en contextos donde las trayectorias de vida han estado marcadas por la centralidad del cuidado o por redes sociales limitadas. En este sentido, la participación no solo amplía contactos, sino que habilita la reconstrucción de competencias sociales y la posibilidad de generar nuevas formas de vinculación en edades avanzadas.

En este contexto, destaca el papel de Grandes Amigos como un recurso específico y altamente valorado, no siendo de extrañar debido a que todas las personas selecciona-

das para entrevistar participan en la organización. Este tipo de entidades, más allá de funcionar como un espacio de actividad, actúan como conectores que facilitan la generación de vínculos, el acceso a redes de apoyo y la reactivación de la participación en la vida comunitaria. Más allá de esto, las personas entrevistadas lo relatan como un hito en su historia de superación.

Gracias a Grandes Amigos estoy bien.

En Grandes Amigos cuando nos juntamos yo voy hacia los mayores por hablar con ellos (...) me arrimé mucho a ella. Me da un valor eterno lo que me suma esa mujer.

La relevancia atribuida a este tipo de recursos pone de manifiesto que los procesos de resiliencia pueden apoyarse de mediaciones organizadas que faciliten el acceso a otros espacios y relaciones. En este sentido, las entidades sociales actúan como infraestructuras relacionales que hacen posible la generación de vínculos en contextos donde estos se han debilitado o perdido.

Asimismo, se identifica cómo las relaciones significativas podrían ser un pilar fundamental de la resiliencia. Los vínculos con iguales, familiares o redes de apoyo proporcionan soporte emocional, sentido de continuidad y reconocimiento, actuando como factores de protección frente a la soledad y el edadismo.

A nivel de relaciones, yo salgo ahora ahí, sí. Y prácticamente conozco a casi todos, a unos más, a otros menos. Y eso lo debo, pues al haber acudido a estas asociaciones y estar más en relación con las personas mayores.

Más allá de su dimensión afectiva, estas relaciones operan como espacios de validación y reconocimiento mutuo, especialmente relevantes en contextos donde la experiencia de invisibilización social es recurrente. La reciprocidad en los vínculos y la posibilidad de compartir experiencias con iguales contribuyen a sostener una identidad socialmente significativa, reforzando el sentimiento de pertenencia y reduciendo la percepción de aislamiento.

Otro aspecto relevante es la actitud proactiva, que se traduce en la disposición a explorar nuevos espacios, establecer nuevas relaciones y participar activamente en la vida comunitaria. Esta actitud permite contrarrestar las dinámicas de retraimiento, aunque deben ir acompañados de procesos que den lugar a entornos amigables.

Empecé a asistir a reuniones, a la asociación de vecinos, a participar en algunos encuentros que se hacían ahí en el centro de (lugar). Y ya, pues digamos que empecé a conocer un mundo donde a la mayoría de gente ni la conocía siendo del barrio, seguramente nos habríamos cruzado 1000 veces, pero nunca antes descubrí.

Aquí, la proactividad no se entiende únicamente como una característica individual, sino como una disposición que se activa o se inhibe en función de las condiciones contextuales. La existencia de espacios accesibles, acogedores y no estigmatizantes resulta determinante para que estas actitudes puedan desplegarse, lo que pone de relieve la dimensión estructural de los procesos de resiliencia.

De forma paralela, algunos discursos muestran cómo estos procesos implican también una reconfiguración de las propias expectativas y marcos de referencia, ajustando las formas de participación y relación a las nuevas condiciones vitales sin renunciar completamente a la implicación en el entorno. Este ajuste permite sostener trayectorias de continuidad, aunque transformadas, en las que la participación adquiere nuevos significados.

Finalmente, se identifica una dimensión de empoderamiento, donde las personas mayores reivindican su capacidad de decisión, conocimiento y contribución social. Este tipo de discursos desafía los estereotipos edadistas, reconfigurando la identidad desde el valor social de las personas.

“Pues mira, por favor, como con ella parece ser que soy un poco tonta, explícamelo tú a ver si yo lo entiendo mejor”. Y se pone a explicármelo y le digo yo: “¿Y como tú me lo estás explicando, no me lo puede explicar esta?”

Saber que, aunque seamos más lentas, tenemos valores que podemos aportar.

Dije: “si lo que quieres es ayudar, ahora más que nunca tienes que quedarte”, y me propuse seguir. Hoy en día, pues hace un año y pico, hay un grupo bastante majo y va aumentando.

Me gustaría enseñar costura o punto en esta mesa, porque hago cosas que ni yo me lo creo.

Este tipo de posicionamientos no solo cuestiona las prácticas edadistas, sino que introduce formas de resistencia que contribuyen a rearticular la identidad en términos de dignidad y reconocimiento. En este sentido, la resiliencia se vincula también a la capacidad de disputar las narrativas sociales que desvalorizan la vejez, afirmando el propio valor en contextos que tienden a negarlo.

En conjunto, el análisis muestra que, si bien la soledad y el edadismo generan condiciones de vulnerabilidad, las personas mayores desarrollan respuestas complejas que articulan adaptación, resistencia y transformación. Lejos de configurarse como procesos puramente individuales, el afrontamiento y la superación dependen de la interacción entre recursos personales, redes de apoyo y contextos sociales, poniendo de relieve la importancia de generar entornos que no solo reduzcan las barreras, sino que amplíen las posibilidades de participación, reconocimiento y sentido en esta etapa de la vida.

6.3. Claves de superación

A partir del análisis de los discursos, es posible identificar una serie de claves transversales que permiten comprender los procesos de superación en la vejez (a veces complejizados por prácticas edadistas) más allá de las estrategias concretas de afrontamiento o de los recursos disponibles. Estas claves no operan de forma aislada, sino que se articulan entre sí, configurando condiciones que hacen posible la reconstrucción del bienestar y la continuidad de una vida significativa en contextos atravesados por la soledad y el edadismo.

En primer lugar, destaca la reconstrucción del sentido y del propósito como eje central de los procesos de superación. Más allá de la ocupación del tiempo, los relatos muestran la importancia de dotar de significado a la vida cotidiana, especialmente tras la pérdida de roles, vínculos o proyectos previos. La implicación en actividades y rutinas significativas, el voluntariado o la participación comunitaria adquieren así un valor no solo práctico, sino también simbólico respecto al sentido de identidad.

Yo estoy vivo, gracias a ti (a la actividad social de un programa). Para mí estar en esto me ha quitado diez años... ya tengo un proyecto, ahora tengo ganas de veros, tengo ganas de hacer cosas.

En segundo lugar, emerge la centralidad de la relación con uno mismo, vinculada a procesos de autoaceptación, autoconocimiento y cuidado personal. Los discursos reflejan cómo, en ausencia o debilitamiento de los vínculos externos, la capacidad de sostenerse subjetivamente se convierte en un elemento clave para evitar el deterioro emocional. Esta dimensión remite a una forma de autonomía que no se agota en lo funcional, sino que implica una reconfiguración de la identidad desde el reconocimiento de los propios límites y capacidades.

Dices, me tengo que agarrar a mí, que al final es lo que tengo y por la cuenta que te trae (...) me ha tocado toda la vida a mí misma, pues quererte a ti, adaptarte a ti de la mejor manera.

En tercer lugar, la construcción y mantenimiento de vínculos significativos aparece como una condición fundamental para la superación de la soledad. No se trata únicamente de aumentar el número de interacciones, sino de generar relaciones con contenido afectivo y reconocimiento mutuo. En este sentido, la calidad de los vínculos adquiere mayor relevancia que su cantidad, y se configura como un elemento estructurante del bienestar.

Sentir que le importas a alguien. Te hace estar menos solo y que no te discriminen por la edad.

Otra clave relevante es la disposición a la apertura y a la participación, entendida como la capacidad de salir de dinámicas de retraimiento y explorar nuevas formas de relación e implicación social. Este elemento resulta especialmente significativo en contextos donde las trayectorias previas no han favorecido la construcción de redes amplias o donde se han producido procesos de ruptura relacional. No obstante, esta apertura se encuentra condicionada por la existencia de entornos accesibles, facilitadores y amigables, lo que refuerza la idea de que la superación no depende exclusivamente de la voluntad individual.

Hay que salir a buscar. Hay que salir de la zona de confort. Y yo los he encontrado en muchos sitios, incluso descubriéndolos desde hace 2 años, el tiempo que llevo en Grandes Amigos.

En quinto lugar, los relatos ponen de manifiesto la importancia de una actitud activa frente al propio envejecimiento, que implica asumir un papel protagonista en la propia situación y evitar posicionamientos exclusivamente pasivos. Esta actitud se expresa en la toma de decisiones, en la búsqueda de recursos o en la implicación en actividades, que contrasta con los estereotipos edadistas.

No puedo exigir si yo no pongo mi parte, pequeña o grande, da igual, no es cuantificable, sino cualificado.

Asimismo, se identifica una dimensión de reconocimiento y valor social como elemento clave en los procesos de superación. La posibilidad de sentirse útil, escuchado o tenido en cuenta aparece de forma reiterada como una necesidad central, cuya ausencia contribuye a la intensificación de la soledad.

La persona se siente bien a cualquier edad cuando eres algo para alguien. Si tú sientes que ya no eres importante para nadie, pues acaba acaba convirtiéndose tu vida en un sin sentido.

Por último, emerge la conciencia crítica del edadismo como una dimensión relevante en los procesos de superación. Los relatos muestran que la capacidad de identificar y nombrar las situaciones de discriminación por edad permite reinterpretar determinadas experiencias no como fracasos individuales, sino como expresiones de dinámicas sociales más amplias. En este sentido, la toma de conciencia actúa como un mecanismo de reencuadre que reduce la culpabilización individual y facilita la activación de respuestas más críticas y proactivas. Cuando las experiencias edadistas no son identificadas como tales, tienden a ser asumidas desde la adaptación o la resignación, mientras que su reconocimiento abre la posibilidad de cuestionarlas y posicionarse frente a ellas. Resulta, por tanto, fundamental, promover procesos de sensibilización social que permitan identificar y problematizar el edadismo y sus consecuencias.

Hay personas mayores que no lo ven como algo discriminatorio, pero que sí que lo son.

Yo creo que tiene que haber políticas sociales para ayudar, y para perseguir o quitar el edadismo tanto del vocabulario como de costumbres sociales y demás. Pero eso no quita para que nosotros tengamos un poquito de responsabilidad también. Me refiero a tener una actitud hacia la apertura, hacia salir un poquito de nuestro sitio de confort.



Te voy a poner al ejemplo del edadismo (...) Me fui a la gestoría y bueno, no me lo podía explicar y ya según estaba así contándolo: “Bueno, mire señora, le voy a decir una cosa. Esto llévese los papeles, los lee en casa y dígame a su hijo que venga, que yo se lo explicaré” (...) “¿Tú sabes los estudios que yo pueda tener para entenderlo o no entenderlo? Que ya de antemano me tengas que mandar a que venga un familiar o un vecino. ¿Por qué tengo que explicar yo a mi vecino lo que yo pago de renta y mis problemas? Explíquemelo a mí”.

Abordando los puntos anteriores, se identifica que las experiencias de superación no pueden entenderse únicamente desde procesos internos, sino que requieren contextos que validen y reconozcan a las personas mayores como sujetos sociales relevantes. Estas claves ponen de relieve que los procesos de superación en la vejez implican la necesidad de estrategias y normas sociales que favorezcan el reconocimiento, la participación y la inclusión de las personas mayores.

6.4. Transformación social

Como se ha mencionado en el subapartado anterior, las experiencias de superación no se explican únicamente desde procesos individuales, sino que requieren transformaciones sociales más amplias que cuestionen los marcos culturales, institucionales y políticos que sostienen el edadismo en alguna medida. En los discursos analizados se pueden identificar cómo la reducción de la discriminación por edad no depende exclusivamente de la capacidad de adaptación de las personas mayores, sino de cambios estructurales en la forma en que la sociedad concibe la vejez, organiza los cuidados y concibe el reconocimiento social de las personas mayores.

En primer lugar, aparece de manera reiterada la necesidad de un cambio cultural profundo que desplace los valores asociados a la productividad y la juventud como criterios centrales de valor social. En este sentido, el edadismo se vincula con un modelo socioeconómico que invisibiliza a quienes quedan fuera de esos parámetros. Es, por tanto, que la transformación implica revisar los valores sociales que organizan la vida colectiva y redefinir el lugar de las personas mayores más allá de su capacidad productiva. Esta afirmación refleja una crítica directa a las prioridades políticas y económicas, apuntando a la necesidad de una mayor implicación institucional.

Hay que cambiar valores, porque la inmediatez, saber que aunque seamos más lentas tenemos valores que podemos aportar. Estamos en una sociedad en la que avanzamos a niveles técnicos espectaculares, pero sin valores humanos hacia la vejez. Somos una sociedad deshumanizada. En lugar de aparcarse gente, pues a lo mejor hay que luchar a nivel institucional por dar unos medios a las personas mayores, que su vejez sea más activa, incluso más productiva, porque al conseguir que los que ya vamos teniendo enfermedades o que ya vamos necesitando de cuidados médicos, a lo mejor se va ahorrando incluso económicamente dinero cuando buscamos otra manera de hacerlo.

Seguramente hace falta más inversión en la infancia, pero desde luego, no se invierte donde no hay productividad. Problema de fondo es la vejez: que no merece la pena invertir. Sociedades antiguas, las personas mayores antaño aunque no fueran productivas, tenían un papel, un rol, pero hoy nada, ni productivas ni atractivas.

En el momento que no hay dinero por medio, yo creo que se trataría a las personas mejor, pero como haya algún interés, el interés va antes que la persona (...) como los asilos.

En segundo lugar, la educación aparece como una herramienta fundamental para generar este cambio. Se identifica la necesidad de fortalecer procesos de sensibilización y conciencia social que permitan visibilizar el edadismo y cuestionar sus manifestaciones

cotidianas. En este sentido, el reconocimiento del problema se plantea como un paso previo indispensable para su transformación. Por otra parte, se considera fundamental la incorporación de esta mirada desde etapas tempranas. La transformación educativa no solo busca reducir prejuicios, sino generar marcos de comprensión que permitan reconocer la vejez como una etapa legítima y valiosa.

Hay mucho más edadismo que el que pensamos y que no llamamos edadismo a cosas que lo son.

Los valores se crean en la escuela. Lo que no se aprenda de niño no se conserva.

Eso se debería trabajar desde la escuela. Antes el maestro nos decía que si venía una persona mayor por la acera nos apartáramos para dejarle pasar y eso se nos quedaba grabado.

Mayor inversión, leyes que vayan a lo público y que obliguen a empresas a no despedir, a no discriminar. La educación desde pequeño.

Otro elemento clave es la apuesta por lo comunitario. Se destaca en los discursos la necesidad de fortalecer redes comunitarias y espacios de encuentro que permitan generar vínculos y sentido de pertenencia. Asimismo, se subraya la importancia de diseñar entornos urbanos y servicios que faciliten la participación y reduzcan el aislamiento, lo que pone de relieve el impacto del edadismo en la vida cotidiana de las personas. Este énfasis en lo comunitario responde a la constatación de que la soledad y el aislamiento no pueden abordarse únicamente desde intervenciones individuales, sino que requieren contextos que faciliten la interacción y el reconocimiento mutuo. En este sentido, se plantea la importancia de generar espacios accesibles, inclusivos y diversos.

Espacios comunitarios de apoyo.

Sensibilización a lo comunitario (bibliotecas, espacios de encuentro...).

Espacios diferentes donde no se quede nadie fuera.

Además, los discursos apuntan a la necesidad de incorporar una perspectiva interseccional en el análisis del edadismo. La discriminación por edad no afecta de la misma manera a todas las personas mayores, sino que se entrecruza con otras desigualdades como el capacitismo, el género, la clase social o la situación migratoria. Este enfoque permite comprender que la transformación social requiere atender a la diversidad de trayectorias y condiciones de vida, evitando soluciones homogéneas que no respondan a las distintas realidades.

Hay una cosa poco consciente de cuando es el nivel de edadismo (ligado al capacitismo).

Las personas con menos recursos se aíslan más y tienen menos apoyos.

En definitiva, los discursos analizados muestran que la superación del edadismo requiere una transformación social que articule dimensiones educativas, políticas y comunitarias. Esta transformación requiere redefinir los valores culturales, garantizar derechos a través de políticas públicas, fortalecer lo comunitario y promover una conciencia crítica sobre la discriminación por edad, lo que implica una responsabilidad colectiva orientada a construir una sociedad más inclusiva, equitativa y respetuosa con las personas de cualquier edad.

7. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS

Conclusiones

El análisis desarrollado a lo largo del documento pone de manifiesto que la experiencia de envejecer es una realidad compleja, resultado de trayectorias vitales diversas, condicionamientos estructurales, y marcos sociales y normativos que configuran tanto las oportunidades como las limitaciones en esta etapa de la vida.

1. Las tres capas del impacto del edadismo: estructural, relacional y subjetiva.

El edadismo atraviesa la vivencia de ser mayor y opera a distintos niveles (estructural, relacional y subjetivo). A nivel estructural, se manifiesta en cuestiones como la organización de los servicios, los sistemas de atención o las normas sociales, tal y como hemos podido constatar en los relatos analizados, donde encontramos diversidad de ejemplos que ilustran cómo estas cuestiones pueden limitar su autonomía y su participación. A nivel relacional, el edadismo se concreta en prácticas como la infantilización, invisibilización o dinámicas de exclusión implícita en los espacios cotidianos; los discursos dan cuenta de cómo estos elementos producen incomodidad y pueden disuadir a las personas de tener presencia y voz en los espacios de interacción. Finalmente, a nivel subjetivo, el edadismo se va internalizando, condicionando las expectativas, las decisiones y la manera de relacionarse, pudiendo dar lugar a procesos de autolimitación y retirada relacional orientados a no percibirse como carga, que contribuyen a reducir la interacción social.

2. Los sesgos de género condicionan las opciones de socialización en la vejez.

El género aparece como un factor diferenciador central. En los relatos de las mujeres, las trayectorias vitales, centradas en el cuidado familiar, han supuesto la subordinación de proyectos propios, dando lugar en la vejez a una mayor concentración relacional y menor diversificación de vínculos, así como desventajas económicas y pérdidas de oportunidad experienciales. Las trayectorias masculinas, estructuradas en torno al empleo, se ven afectadas por la pérdida de estatus asociada a la jubilación, que marca un hito empobrecimiento relacional.

3. La tiranía 'antiedad' resta estatus social y merma la participación.

En la vejez, el edadismo intensifica en las mujeres la presión estética, asociando su valor a la apariencia juvenil y generando una autoimagen desvalorizada. La interiorización de estos criterios contribuye a que el envejecimiento se viva como pérdida de atractivo y reconocimiento, lastrando las posibilidades de participación social.

4. El estereotipo de vincular vejez con muerte apaga el propósito y autoexcluye.

La conciencia de finitud es otro tema que aparece de forma recurrente en los discursos, reconfigura el horizonte vital, influyendo en la forma en que las personas interpretan su presente y proyectan su futuro. Y de nuevo, cuando intercede el edadismo, es decir, cuando la muerte es algo tabú que contradice los valores dominantes de productividad, juventud y el control del cuerpo, puede contribuir a la restricción de expectativas, pérdida de sentido y a la reducción de la participación social. En este sentido, la limitación del horizonte de futuro no solo tiene implicaciones en la acción, sino que incide directamente en el sentido vital, reforzando dimensiones existenciales de la soledad. Sin embargo, cuando la finitud se integra dentro de una comprensión del ciclo vital, puede dar lugar a procesos de adaptación y reorientación, en los que el tiempo se resignifica y se priorizan actividades y vínculos percibidos como más valiosos.

5. Los prejuicios edadistas limitan la vida social y comunitaria en la longevidad.

La participación social, entendida desde un enfoque centrado en la vida cotidiana y en la implicación en actividades comunitarias, se recoge como una dimensión clave del bienestar en la vejez. Sin embargo, esta participación se ve condicionada por múltiples barreras, incluyendo los materiales, estructurales y simbólicas. En este marco, el edadismo contribuye a configurar tanto las oportunidades de participación como los límites percibidos sobre lo que es posible o legítimo hacer en esta etapa de la vida, generando dinámicas de exclusión —explícitas o implícitas— que reducen las oportunidades de interacción y dificultan la renovación de las redes sociales.

6. La combinación de exclusión social y la autoexclusión retroalimentan el edadismo y la soledad.

En estrecha relación con ello, la soledad aparece como un fenómeno complejo, multicausal y en ocasiones vinculado a pérdida de vínculos, cambio en roles y relaciones, así como desajustes entre expectativas y realidad vivida. Asimismo, la soledad se configura también como una experiencia vinculada a la pérdida de reconocimiento social, en la que las personas dejan de sentirse vistas, escuchadas o valoradas como sujetos relevantes, y en la que confluyen

tanto dimensiones relacionales (reducción de vínculos e interacciones) como existenciales (pérdida de sentido, propósito y proyección futura). El análisis muestra además que edadismo y soledad se relacionan a través de un proceso de doble vía: por un lado, la exclusión y la limitación de oportunidades de participación; por otro, la limitación de las expectativas vitales que contribuye a percepciones de proyecto vital acabado y pérdida de propósito.

7. Reconstrucción, adaptación y resiliencia como alternativas.

No obstante, el análisis muestra que las personas mayores no se posicionan únicamente como receptoras pasivas de estas dinámicas, sino que desarrollan diversas estrategias de afrontamiento y procesos de resiliencia que les permiten sostener su bienestar y reorganizar su vida cotidiana. Estas estrategias se sitúan en un continuo que va desde la aceptación y adaptación a las condiciones existentes hasta formas más activas de participación, reconstrucción de vínculos y de vida cotidiana, y búsqueda de sentido.

8. Apoyo e impulso de proyectos comunitarios y sociales.

Los procesos de superación identificados ponen de relieve la importancia de elementos como la reconstrucción del propósito vital, la capacidad de sostenerse subjetivamente, la generación de vínculos significativos, la actitud proactiva y la reivindicación del propio valor social. En este sentido destaca el papel de las redes comunitarias y de las entidades sociales, como Grandes Amigos, para facilitar estos procesos, actuando como espacios de encuentro, reconocimiento y reactivación de la participación.

9. Sensibilizar y crear conciencia crítica en las personas mayores, herramientas de autoanálisis y empoderamiento.

El desarrollo de una conciencia crítica sobre el edadismo se identifica como un factor que puede activar o limitar los procesos de superación. La posibilidad de reconocer y nombrar las situaciones de discriminación permite reinterpretar las experiencias vividas desde una perspectiva estructural, reduciendo la culpabilización individual y favoreciendo respuestas más críticas a nivel social y proactivas.

10. Frente al individualismo, reivindicar lo colectivo y la pertenencia.

Los discursos también apuntan de manera explícita hacia la necesidad de transformación social. Las personas participantes identifican carencias en los modelos actuales de organización, señalando la pérdida de espacios de encuentro, la individualización de las relaciones y la falta de reconocimiento como factores que intensifican la soledad y limitan la participación. Frente a ello, se identifica la reivindicación de entornos más comunitarios y amigables, donde se favorezcan las relaciones de proximidad, la interdependencia y el sentimiento de pertenencia.

11. Reconocimiento social de las personas mayores y de su diversidad.

Asimismo, se pone de relieve la necesidad de avanzar hacia modelos sociales menos edadistas, que no solo eliminen barreras, sino que reconozcan activamente el valor social de las personas mayores. Esto implica no solo cambios en los servicios o recursos, sino transformaciones más profundas en las normas culturales que regulan el lugar de la vejez en la sociedad. En los discursos aparece de forma reiterada la demanda de una sociedad más comprensiva, más inclusiva y más atenta a la diversidad de situaciones en la vejez, así como la necesidad de reforzar los espacios de convivencia intergeneracional y comunitaria.

12. Educar desde la infancia para prevenir edadismo y soledad.

En este marco, la educación y la sensibilización adquieren un papel fundamental como herramientas de transformación social. Los discursos ponen de relieve la necesidad de incorporar procesos educativos que permitan cuestionar los estereotipos asociados a la vejez desde edades tempranas, así como generar espacios de sensibilización dirigidos a la ciudadanía en su conjunto.

13. Más recursos comunitarios y espacios seguros que faciliten el compartir experiencias de edadismo y soledad.

En paralelo, desde la mirada de profesionales, se señala la importancia de fortalecer lo comunitario como condición para garantizar la equidad en el acceso a recursos y oportunidades, así como de generar espacios donde las personas puedan expresar sus experiencias, compartir vivencias y construir marcos de interpretación comunes.

14. Dejar de considerar el edadismo y la soledad como un problema del individuo, sino estructural de la sociedad.

Del mismo modo, se identifica la importancia de promover la toma de conciencia entre las propias personas mayores, facilitando la comprensión del edadismo como fenómeno social y no únicamente individual. Este tipo de procesos no solo contribuyen a visibilizar formas normalizadas de discriminación, sino que amplían las posibilidades de respuesta, favoreciendo actitudes más críticas, activas y orientadas al reconocimiento.

Las actuaciones por tanto no deben limitarse al plano individual, sino que remiten a la necesidad de intervenciones estructurales que aborden la soledad y el edadismo como fenómenos sociales y no exclusivamente personales.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos y recogiendo la voz de las personas mayores entrevistadas y profesionales, se proponen una serie de recomendaciones orientadas a mejorar las condiciones de participación, reducir las soledades y combatir el edadismo, desde un enfoque integral que articule dimensiones individuales, relacionales y estructurales, tomando como referencia el “Informe mundial sobre el edadismo” de la Organización Mundial de la Salud. Este documento recoge 3 estrategias y 3 recomendaciones para reducir el edadismo. Las estrategias contemplan los cambios políticos y legislativos, las intervenciones educativas en todos los niveles y tipos de educación y las intervenciones de contacto intergeneracional. Por su parte, las recomendaciones recogen la inversión en estrategias basadas en pruebas científicas para prevenir y combatir el edadismo, mejorar los datos y las investigaciones para comprender mejor el edadismo y la manera de reducirlo, así como crear un movimiento para cambiar el discurso sobre la edad y el envejecimiento en el que contribuyan los gobiernos, las organizaciones de la sociedad civil, los organismos de las Naciones Unidas, las organizaciones de desarrollo, las instituciones académicas y de investigación, las empresas y las personas de cualquier edad.

A continuación, se presentan las recomendaciones derivadas del presente proyecto desde lo más macro (estructural/sistémico) a lo micro (individual y relacional):

1. Enfoque estructural en la intervención

La intervención debe partir de una revisión crítica de las normativas, servicios y recursos existentes para garantizar que promueven realmente la autonomía y la participación, evitando reproducir dinámicas edadistas a nivel institucional. Asimismo, es imprescindible asegurar la accesibilidad física y territorial, mejorando los entornos amigables y equilibrando la distribución de recursos, como condiciones básicas para una participación efectiva. En este marco, cabe destacar el actual proceso impulsado por Naciones Unidas para la elaboración de una Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas Mayores, que refuerza el enfoque de derechos y abre la puerta a la revisión y adaptación de las legislaciones y políticas públicas a nivel estatal.

2. Sensibilización y cambio cultural

Resulta fundamental impulsar campañas de sensibilización social que visibilicen el edadismo en sus distintas manifestaciones y sus efectos en la vida cotidiana, contribuyendo a que deje de percibirse como algo normalizado o invisible. Este cambio cultural debe acompañarse de procesos educativos desde edades tempranas y a todos los niveles orientados a cuestionar los estereotipos asociados a la vejez, promoviendo miradas más diversas y realistas sobre el envejecimiento. Se considera necesario incorporar espacios mixtos de reflexión en las organizaciones, que faciliten la identificación de prácticas

edadistas interiorizadas y favorezcan el desarrollo de una conciencia crítica que permita resignificar la experiencia de las personas mayores.

3. Desarrollo de modelos alternativos de convivencia

Es necesario explorar y promover modelos de viviendas alternativas a los modelos residenciales tradicionales basada en la personalización y la vida en comunidad. Resulta fundamental apoyar el desarrollo y continuidad de su plan de vida deseado, respetando y apoyando las decisiones de las personas. Asimismo, han de favorecer la creación y mantenimiento de relaciones significativas, así como de rutinas cotidianas con sentido, que refuercen la identidad y el bienestar. De este modo, se promueven entornos flexibles que faciliten la interacción, contribuyendo a prevenir la soledad no deseada.

4. Fomento de la participación social en la vida cotidiana

La participación social debe favorecerse mediante la promoción de actividades comunitarias significativas, accesibles, diversas y no segregadas por edad, que posibiliten la interacción intergeneracional y enriquezcan la vida cotidiana. Del mismo modo, es importante reforzar los espacios de encuentro en el entorno cercano, como barrios, centros comunitarios o bibliotecas, entendidos como lugares clave de socialización informal. Estas iniciativas deben basarse en modelos flexibles de participación, capaces de adaptarse a distintos niveles de autonomía, intereses y trayectorias vitales.

5. Refuerzo de redes comunitarias y apoyo relacional

Las redes comunitarias juegan un papel esencial en la generación de vínculos y en la promoción de la participación, por lo que es necesario apoyar y fortalecer a las entidades sociales que actúan como facilitadoras de estos procesos. En esta línea, se deben desarrollar programas que prioricen la creación de relaciones significativas frente a intervenciones centradas únicamente en la actividad, reconociendo el valor del vínculo como elemento clave del bienestar. Asimismo, es importante fomentar espacios seguros donde las personas puedan compartir experiencias, expresar su vulnerabilidad y construir apoyo mutuo sin temor a la estigmatización. En este marco, entidades como Grandes Amigos podrían adquirir un papel especialmente relevante al promover espacios de encuentro y reflexión sobre el edadismo, que no solo generan vínculo, sino que también contribuyen al desarrollo de una conciencia crítica y al cambio cultural desde la experiencia compartida.

6. Promoción de la autonomía

Finalmente, las intervenciones deben reconocer a las personas mayores como sujetos activos, con capacidad de decisión y de contribución social, evitando enfoques paternalistas o asistenciales. Esto implica promover modelos centrados en la autodeterminación,

donde las personas puedan ejercer control sobre su propia vida. Para ello, es necesario facilitar el acceso a espacios y oportunidades que les permitan desarrollar proyectos, iniciativas y roles significativos, reforzando su sentido de utilidad y pertenencia.

7. Implicación individual y corresponsabilidad social.

Por último, resulta fundamental promover la implicación activa de la ciudadanía en la prevención del edadismo y la reducción de las soledades, reconociendo que estos fenómenos no solo se generan en el ámbito institucional, sino también en las prácticas y relaciones cotidianas. En este sentido, se hace necesario fomentar actitudes de respeto, escucha y reconocimiento hacia las personas mayores, cuestionando los estereotipos asociados a la edad y promoviendo interacciones basadas en la igualdad y la reciprocidad.

Asimismo, cobra especial relevancia impulsar formas de participación ciudadana como el voluntariado, entendido no solo como un recurso de apoyo, sino como un espacio de encuentro intergeneracional que contribuye a generar vínculos significativos, reducir prejuicios a través del contacto y la individuación y fortalecer la cohesión social. La implicación en este tipo de iniciativas favorece una mayor sensibilidad hacia las realidades diversas en la vejez y refuerza la construcción de comunidades más inclusivas, donde el cuidado y la relación se entienden como responsabilidades compartidas.

Buenas prácticas

Decálogo de buenas prácticas para abordar el edadismo en organizaciones que acompañan procesos de soledades:

1. **Incorporar el edadismo como eje transversal de intervención.** Integrar el enfoque antiedadista en todos los programas y actividades, reconociendo cómo la soledad en la vejez está condicionada por prejuicios, estereotipos, discriminaciones y dinámicas sociales que afectan a la participación.
2. **Generar espacios de reflexión y conciencia crítica.** Promover encuentros grupales donde las personas mayores, voluntariado y profesionales puedan identificar, compartir y analizar experiencias de edadismo, favoreciendo procesos de toma de conciencia y empoderamiento.
3. **Priorizar el vínculo sobre la actividad.** Diseñar intervenciones centradas en la construcción de relaciones significativas, donde el acompañamiento y la escucha activa permitan abordar tanto la soledad como las vivencias asociadas al edadismo.
4. **Formar desde la infancia.** Incorporar, durante todo el ciclo educativo, formación orientada a la prevención de actitudes edadistas, al fomento de las relaciones intergeneracionales, la participación comunitaria y la gestión de soledades.

5. **Promover la participación activa de las personas mayores.** Incorporar a las personas mayores en el diseño, desarrollo y evaluación de las actividades, reconociéndolas como agentes con capacidad de decisión y no solo como destinatarias.
6. **Fomentar experiencias intergeneracionales significativas.** Impulsar espacios de encuentro entre generaciones que rompan estereotipos y favorezcan relaciones basadas en el reconocimiento y acompañamiento mutuo.
7. **Crear espacios seguros y no estigmatizantes.** Desarrollar entornos de confianza donde las personas puedan expresar experiencias tanto positivas como de vulnerabilidad, soledad o malestar sin miedo a ser juzgadas o infantilizadas.
8. **Visibilizar el edadismo desde la práctica cotidiana.** Aprovechar la experiencia directa del acompañamiento para identificar y comunicar situaciones de discriminación.
9. **Sensibilización social y mejora de políticas públicas.** Implicar a administraciones públicas, empresas, entidades sociales y ciudadanía en general. Abordar colectivamente el edadismo, la soledad y la longevidad como retos transversales, adquiriendo compromisos que transformen la imagen social y el trato que reciben las personas mayores.
10. **Conectar la intervención con el enfoque de derechos.** Alinear las acciones de la entidad con el marco emergente de derechos de las personas mayores, contribuyendo a la transformación social y a la futura adaptación de normativas y políticas.

ANEXOS

Anexo 1. Guion de la entrevista

Bloque 0. Presentación y marco (recordar/clarificar estudio, uso de la información además de “romper el hielo”).

- Primera aproximación a quién es esa persona.

Bloque 1. Trayectoria vital y contexto personal (situar el relato: historia laboral, educativa, relacional, contexto territorial).

- Aspectos destacados de su historia de vida.
- Del lugar donde vive (contexto).
- Y de sus relaciones o red social.

Bloque 2. Sobre la experiencia de envejecer (conectar con la percepción propia de la vejez, relación con hipótesis 1 y 4).

- Significado de hacerse mayor.
- Cambios en la autopercepción.
- Sondar si hay autoedadismo.

Bloque 3. Participación social y barreras (explorar relación entre participación, autoexclusión, expectativas de trato edadista — hipótesis 1, 2 y 3).

- Actividad que realiza y cómo ha cambiado.
- Actividad deseada y motivos para no hacerla.
- Anfluencia de la visión externa a la hora de participar.

Bloque 4. Experiencias de edadismo (edadismos y sus impactos– hipótesis 2).

- Situaciones de edadismo vividas.
- Y cómo le afectaron.

Bloque 5. Soledad y aislamiento (explorar la conexión entre edadismo ↔ soledad – hipótesis 2 y 4).

- Si acusa falta de compañía-soledad percibida e intensidad.
- En qué situaciones se ha producido.

- Vincular a situaciones edadistas antes relatadas y sondear si le producen soledad.

Bloque 6. Superación y empoderamiento (conviene conocimiento previo del caso de éxito por parte de la entrevistadora para poder orientar la conversación).

- Relato de la experiencia de superación (propia o en otras personas).
- Aspectos que identifica que ayudan.

Cierre

- Recoger cosas importantes que quiera añadir.
- Agradecimiento.
- Espacio emocional si procede.

Anexo 2. Guion del grupo focal

Bloque 1 Marco conceptual.

- Exploración de significados y definiciones de edadismo y soledad desde la perspectiva profesional.

Bloque 2 Relación entre edadismo y soledad (mirada profesional).

- Identificación de imaginarios sociales sobre la vejez.
- Impacto de estos discursos en la autopercepción, la participación y las relaciones.
- Factores que configuran y reproducen dichas representaciones.
- Detección de prácticas y situaciones de edadismo en distintos niveles.
- Consecuencias en las personas mayores, especialmente en términos de aislamiento y soledad.
- Articulación entre experiencias de edadismo y procesos de soledad.

Bloque 3 Claves para la transformación (mirada profesional).

- Identificación de necesidades y cambios para reducir el edadismo.
- Factores de protección, afrontamiento y superación.
- Orientaciones para la sensibilización social y comunicación.

Cierre

- Aportaciones finales y recogida abierta que enriquezcan la vida cotidiana.

Estudio sobre la vinculación entre el edadismo y la soledad. Analizar, sensibilizar y prevenir la discriminación a personas mayores

¿Los prejuicios, estereotipos o discriminaciones basadas en la edad pueden llegar a reducir las oportunidades de socialización de las personas mayores y aumentar el riesgo de soledad no deseada?

Para responder a este reto, la Fundación Grandes Amigos desarrolla el proyecto Vinculación entre el edadismo y la soledad. Analizar, sensibilizar y prevenir la discriminación a personas mayores, financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 mediante la subvención con cargo al 0,7 del IRPF estatal. En el marco de este proyecto, Matia Instituto ha realizado este estudio homónimo.

Esta investigación cualitativa busca visibilizar el edadismo como forma de discriminación estructural que vulnera los derechos de las personas mayores, analizar su vínculo con la soledad no deseada e impulsar un cambio cultural que promueva el respeto y el trato igualitario a la vejez.

Un proyecto de:



Con la financiación de:



Estudio realizado por:

matia
instituto