

ROSA MARTÍNEZ,  
PSICÓLOGA

## Edadismo autoinfligido

El edadismo o discriminación por motivos relacionados con la edad, es el conjunto de estereotipos y prejuicios que suponen que todas las personas de una determinada edad piensan y se comportan de igual manera o tienen las mismas necesidades o intereses. Algunos comportamientos edadistas son los siguientes: excluir o tornar invisible a las personas mayores, infantilizarlas en el trato o presuponerlas frágiles o menos capaces simplemente por tener una determinada edad.

El edadismo ha llevado que muchos jóvenes y personas de mediana edad, sientan rechazo o disgusto frente la posibilidad de hacerse viejos. Debido a este concepto, la senectud está asociada a la enfermedad, dependencia, impotencia e incapacidad. Frente a lo recién señalado. ¿Quién va a desear llegar a ser adulto mayor?

Existen distintas formas de edadismo, pero la más grave de todo es el autoinfligido. El cual es una forma de discriminación por edad, en la cual las personas mayores internalizan, hacen suyas o dan como verdaderas las creencias negativas que promueve el edadismo. Cuando el edadismo ha penetrado en el subconsciente de las personas mayores, se comportan y actúan de acuerdo a esos prejuicios y connotaciones erróneas y negativas.

El auto edadismo tiene tres formas principales de expresarse:

-La primera se refiere a creencias limitantes. Es decir, las personas mayores asumen o hacen propia una incapacidad o piensan que son menos útiles por el simple hecho de ser mayores. Estas ideas negativas influyen en la percepción tanto de sí mismas, como de sus propias habilidades y oportunidades.

- Conductas autoexcluyentes: Los adultos mayores, pueden evitar participar en actividades físicas, sociales o laborales, incluso si están en condiciones de hacerlo. Por ejemplo, una persona de más de 70 años podría dejar de buscar empleo o participar en nuevos proyectos, porque está convencida que es muy mayor para eso, aunque este en buenas condiciones físicas y mentales, aunque tenga la experiencia y habilidades relevantes.

- Impacto muy negativo en la salud mental y física: Algunos estudios demuestran que las personas que tienen percepciones negativas de la vejez, tienden a experimentar un envejecimiento más acelerado. La creencia de que es normal, perder capacidades con la edad, puede llevar a comportamientos menos activos o dinámicos, afectando la salud física. Además, aceptar estas creencias puede aumentar el riesgo de depresión y reducir el bienestar en su totalidad.

El auto edadismo es un concepto muy alarmante, porque actúa como las llamadas profecía auto cumplidas. La cual se produce cuando una creencia o expectativa se vuelve realidad debido a que se cree en ella. Esto puede ocurrir cuando una persona anticipa que algo va a suceder y, de alguna manera, colabora para que esto ocurra. Un caso claro de lo recién señalado es el siguiente: ocurre cuando una persona mayor, al internalizar el estereotipo de que los adultos mayores no manejan bien la tecnología, puede evitar aprender nuevas herramientas digitales, disminuyendo sus oportunidades de desarrollo profesional. Este tipo de auto edadismo o de profecía auto cumplida, no solo limita sus oportunidades, sino que también robustece estos estereotipos erráticos en la sociedad.