

# Por un 2025 que respete todas las edades

El 2025 está a la vuelta de la esquina, y con él, una oportunidad para replantearnos cómo estamos construyendo una sociedad verdaderamente inclusiva. En un mundo que envejece rápidamente, enfrentamos un fenómeno insidioso: el viejismo, un conjunto de creencias, sensaciones y conductas discriminatorias hacia las personas mayores, que permea no solo el lenguaje, sino también nuestras políticas, servicios de salud y vida diaria.

El viejismo es una de las formas más invisibles de discriminación. Se manifiesta en la sobreprotección, condescendencia, exclusión, e incluso la indiferencia hacia las necesidades y derechos de las personas mayores. En lugar de verlas como seres humanos plenos, capaces de seguir aportando a la sociedad, se perciben como objetos de cuidado, sin voz ni agencia. Esto afecta su salud mental y física, y contribuye a la soledad y el aislamiento social.

Al comenzar un nuevo año, reflexionemos sobre cómo podemos combatir el viejismo. Necesitamos promover un cambio cultural que valore la experiencia y dignidad de las personas mayores. Esto implica desde el lenguaje que usamos hasta la manera en que diseñamos nuestras ciudades, accesos a la salud y oportunidades laborales. Este fenómeno no solo afecta cómo vemos a los demás, sino cómo nos vemos a nosotros mismos a medida que envejecemos.

Para combatir este tipo de discriminación es crucial entender y aplicar el modelo IRA contra el viejismo interiorizado, una estrategia de tres pasos diseñada para enfrentarlo. Primero Identificar, paso que consiste en reconocer los prejuicios y estereotipos que, de manera consciente o inconsciente, internalizamos sobre el envejecimiento. Esto incluye cuestionar las ideas que tenemos sobre la vejez, como la creencia de que las personas mayores son vulnerables, incapaces o desinteresadas. Reflexionar: Una vez identificados estos pensamientos, el siguiente paso es reflexionar sobre ellos. ¿De



**Agnieszka Bozanic Leal, docente investigadora de la Escuela de Psicología UNAB Sede Viña del Mar y presidenta Fundación GeroActivismo.**

dónde provienen? ¿Son realmente ciertos? Reflexionar sobre el impacto que estos estereotipos tienen en la manera en que tratamos a las personas mayores y en cómo nos relacionamos con nuestro propio envejecimiento nos permite tomar conciencia de su poder destructivo. Por último, Accionar. Finalmente, debemos tomar acciones concretas para dismantlar el viejismo. Esto no solo implica cambiar el lenguaje o las actitudes, sino también generar espacios de inclusión y participación activa para las personas mayores en todos los ámbitos de la vida. Desde políticas públicas hasta proyectos comunitarios, es vital trabajar por un envejecimiento digno y pleno.

El 2025 puede ser el año en que tomemos conciencia colectiva del poder transformador de una sociedad que respeta a todas las edades. Solo cuando dejamos de invisibilizar a las personas mayores, las podemos integrar verdaderamente en la construcción de un futuro más justo y equitativo para todas y todos.