

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3008>

Percepciones del envejecimiento: ¿cuestión generacional?

Perceptions of aging: a generational issue?

Jennifer Noemí Montoya Rosales

A325514@alumnos.uaslp.mx

<https://orcid.org/0009-0001-3248-7875>

Unidad Académica Multidisciplinaria Región Altiplano. Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Matehuala, San Luis Potosí – México

Nereyda Hernández Nava

nereyda.hernandez@uaslp.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4965-1045>

Unidad Académica Multidisciplinaria Región Altiplano. Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Matehuala, San Luis Potosí – México

Luis Felipe Fabela Sánchez

<https://orcid.org/0000-0002-5512-0582>

Instituto Mexicano del Seguro Social, Hospital Rural No 14 IMSS Bienestar
Matehuala, San Luis Potosí – México

Ma. del Rocío Rocha Rodríguez

rocio@uaslp.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3714-3967>

Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media. Universidad Autónoma de San Luis Potosí
Rioverde, San Luis Potosí – México

Artículo recibido: 05 de noviembre de 2024. Aceptado para publicación: 18 de noviembre de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


El envejecimiento es la etapa final del proceso evolutivo, caracterizada por una disminución significativa en el funcionamiento orgánico y mental, que para muchas personas resulta difícil de aceptar. El envejecimiento es un proceso continuo, multidimensional y varía entre individuos debido a factores internos y externos, no solo se define por la edad cronológica, biológica o social, sino también por la experiencia subjetiva de cada persona. Los estereotipos sobre la vejez, que pueden ser positivos o negativos, en donde influyen en la percepción y experiencia del envejecimiento. Los estereotipos negativos, como la percepción de que las personas mayores son dependientes o inútiles, pueden reducir la satisfacción y la calidad de vida. La discriminación por edad (ageísmo) y las representaciones sociales negativas afectan la funcionalidad y participación social de las personas mayores. La investigación realizada en Matehuala, México, con una muestra intencionada de 30 personas de diferentes edades reveló que las percepciones sobre el envejecimiento varían con la edad. Los adultos mayores tienden a tener una visión más negativa sobre la vejez en comparación con los más jóvenes, quienes a menudo tienen expectativas irrealistas o no consideran la vejez en profundidad. Los resultados sugieren que una actitud positiva hacia el envejecimiento y el mantenimiento de hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida en la vejez. Mientras que el 70% de los encuestados considera que llevar un estilo de vida saludable es clave para un buen envejecimiento, el 30% también destaca la importancia de una mentalidad positiva y relaciones saludables. En conclusión, abordar el envejecimiento desde una perspectiva positiva, centrarse en la gratitud y mantener una actitud activa puede mejorar la salud y el bienestar en la vejez, y contrarrestar los efectos negativos de los estereotipos y la discriminación.

Palabras clave: envejecimiento, estereotipos, percepciones

Abstract

Aging is the final stage of the evolutionary process, marked by a significant decline in physical and mental functioning, which many people find challenging to accept. Aging is a continuous, multidimensional process and varies among individuals due to internal and external factors. It is not defined solely by chronological, biological, or social age but also by each person's subjective experience. Stereotypes about aging, which can be either positive or negative, influence how people perceive and experience this stage of life. Negative stereotypes, such as the perception that older adults are dependent or useless, can reduce life satisfaction and quality of life. Ageism and negative social representations affect the functionality and social participation of older adults. Research conducted in Matehuala, Mexico, with a purposive sample of 30 people of various ages revealed that perceptions of aging vary with age. Older adults tend to hold a more negative view of aging compared to younger people, who often have unrealistic expectations or do not consider aging in depth. The findings suggest that a positive attitude toward aging and the maintenance of healthy habits can improve quality of life in later years. While 70% of respondents consider that a healthy lifestyle is key to aging well, 30% also emphasize the importance of a positive mindset and healthy relationships. In conclusion, approaching aging from a positive perspective, focusing on gratitude, and maintaining an active attitude can enhance health and well-being in old age, counteracting the negative effects of stereotypes and discrimination.

Keywords: aging, stereotypes, perception

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Montoya Rosales, J. N., Hernández Nava, N., Fabela Sánchez, L. F., & Rocha Rodríguez, M. del R. (2024). Percepciones del envejecimiento: ¿cuestión generacional? *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (6), 289 – 300.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3008>

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento se refiere a la etapa final del proceso evolutivo, donde se produce una merma significativa del nivel óptimo de funcionamiento orgánico y mental de una persona (González & de la Fuente, 2014). Se trata de una realidad innata del ser humano de difícil aceptación para muchas personas; tal vez, precisamente, por la disminución de determinadas capacidades funcionales. El envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.” (Organización Mundial de la Salud, 2022). El envejecimiento poblacional a nivel mundial es un fenómeno que está ocurriendo desde hace un par de décadas y que ha puesto en alerta a varios países. En el año 2021 había 761 millones de personas en la tercera edad en el mundo, cifra que se proyecta en el año 2050 a 1.600 millones (Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, 2023). La causa inicial del envejecimiento es la caída de la fecundidad y natalidad que siguió a la reducción de la mortalidad infantil. Esta circunstancia provoca la disminución de la población joven en términos absolutos y relativos y por reacción el aumento de la adulta y la vieja. Es el fenómeno que conocemos con el nombre de envejecimiento por la base (la base de la pirámide de edades). Después las personas van cumpliendo años, la esperanza de vida crece y la longevidad aumenta provocando una mayor presencia de efectivos en la parte alta de la pirámide y un envejecimiento que se denomina por la cima (de dicha pirámide). Así pues, no se produce el envejecimiento porque haya solo más viejos, sino porque hay también menos jóvenes. Y esa doble situación define hoy a las sociedades desarrolladas que al sumar el doble efecto acusan los mayores niveles de población envejecida.

El concepto de envejecimiento puede variar según el paradigma mediante el cual se observe. El envejecimiento se ha entendido tradicionalmente desde un paradigma gerontológico, vale decir entendiendo la vejez y su proceso como un cambio performativo que ocurre con el tiempo, haciendo énfasis en la degeneración física o mental que el individuo es propenso a sufrir. Ambos paradigmas dan lugar a estereotipos tanto positivos como negativos. En este sentido, organismos internacionales han empezado a acuñar conceptos que refieren a los efectos de estas definiciones. Uno de ellos es el “Edadismo”, el cual es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como cualquier estereotipo, prejuicio o discriminación que se base en la edad, destacando que puede ser aplicado a personas jóvenes, niños, adultos y adultos mayores (Organización Panamericana de la Salud, 2021). A través de esto podemos afirmar que las características estereotípicas atribuidas a las personas en su vejez dictaminan no solo el cómo son percibidas por la sociedad, sino también el comportamiento que reciben por parte de otras personas y que, de algún modo u otro, pueden terminar sufriendo algún tipo de discriminación por esto (Seco-Lozano, L., 2022). Los estereotipos sociales suelen estar relacionados a las características de convivencia de los adultos mayores, dentro de los cuales se destacan situaciones como la soledad, exclusión/abandono social, la falta constante de redes de apoyo y que la familia se vuelve el único espacio de la persona en tercera edad. Paralelamente se tiene la fuerte percepción de que las personas adultas mayores son una carga para el resto de personas, no siendo atendidos en base a sus necesidades y que tarde o temprano terminarán abandonados dado que nadie quiere cuidarlos (Pabón Poches, Flórez García y Sanabria Vera, 2019; Donizzetti 2019) menciona que los estereotipos negativos son adquiridos a partir del miedo anticipado a los cambios del envejecimiento, por lo que propone que desde los primeros años escolares se debe difundir el conocimiento acerca del proceso de envejecimiento y sobre la enseñanza de cómo lograr un envejecimiento activo y saludable, así mismo, abordarlo a partir de la autoestima y la autoeficacia, de tal forma que se internalicen estereotipos positivos sobre la persona mayor. En el estudio de Faudzi, Armitage, Bryant & Brown (2019) encontraron que las actitudes positivas hacia el envejecimiento aumentan el bienestar y los sentimientos de satisfacción hacia la vida. Por lo que sugieren intervenciones para el desarrollo de estrategias de afrontamiento para reducir el impacto de la ansiedad que produce el proceso de envejecimiento.

METODOLOGÍA

Para fines de esta publicación tomaremos 3 preguntas de corte cualitativo con una muestra aleatoria simple (al azar) y de forma intencionada, a 30 personas, 9 adultos mayores de 65 años y 21 personas entre 19 y 64 años, con el fin de identificar las percepciones del envejecimiento y los estereotipos asociados. Las preguntas formuladas fueron: ¿Qué piensa sobre el envejecimiento?, ¿Qué piensa sobre la vejez? y ¿Qué ha hecho usted para un buen envejecer? Las entrevistas se realizaron en el centro de la ciudad de Matehuala, S.L.P., México.

Diseño de la investigación: El estudio utilizó una metodología de investigación cualitativa exploratoria, adecuada para obtener una comprensión profunda de las percepciones y creencias de los participantes. Se adoptó un enfoque fenomenológico, con el propósito de explorar la experiencia subjetiva del envejecimiento y la vejez desde el punto de vista de los participantes.

Procedimiento de recolección de datos: Las entrevistas se realizaron de manera presencial, en un entorno público, asegurando que los participantes se sintieran cómodos para compartir sus opiniones. Se utilizó una técnica de entrevista semi-estructurada, que permitió la flexibilidad para profundizar en temas emergentes durante las conversaciones.

Análisis de los datos: Los datos fueron analizados mediante análisis temático, previa transcripción de las entrevistas que se grabaron, lo que permitió identificar patrones y temas recurrentes dentro de las respuestas de los participantes. Se llevó a cabo una codificación abierta, donde se agruparon las respuestas en categorías emergentes relacionadas con las percepciones sobre el envejecimiento y los estereotipos.

Consideraciones éticas: Se siguieron rigurosamente las pautas establecidas por la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 para la investigación en seres humanos, haciendo hincapié en el consentimiento informado. Previo a la participación en el estudio, se explicó a cada participante el propósito de la investigación, los posibles riesgos y beneficios, así como su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados mediante el anonimato de las respuestas, y se aseguró el almacenamiento seguro de los datos.

RESULTADOS

Derivado de la investigación y de la información obtenida de las encuestas se llegó al resultado específico en el que influye la edad y el sexo en las ideas que se tienen sobre el envejecimiento, y al igual las personas de edades jóvenes y adultos tienen diferentes perspectivas, tal vez más irrealistas sobre la vejez. Se encuestó a 30 personas en total, 9 fueron mayores de 65 y 21 menores de esta edad, de los cuales 17 fueron mujeres y 13 fueron hombres.

El instrumento arrojó que las personas adultas mayores tienen un pensamiento un tanto negativo sobre la edad y al investigar en otras fuentes y en el entorno en el cual residen, influyen los estereotipos y el edadismo, mientras que las personas más jóvenes tienen más expectativas sobre la vejez y otras nunca habían pensado en la vejez como tal y no tenían la menor duda de los cambios fisiológicos que esta conlleva.

A continuación, se realizará un despliegue de las respuestas contestadas y la edad de las personas para así llegar a un resultado más específico. (tabla 1)

Tabla 1

Resultados obtenidos

Informante	Edad, sexo	¿Qué Piensa sobre el envejecimiento?	¿Qué piensa sobre la vejez?	¿Qué ha hecho usted para un buen envejecer?
1	67 F	"Ya nada más está pensando la gente en enfermar o morir"	" Que van rápido los años"	" Cuidarse para que la gente dura más días"
2.	72 M	"Nada más pensar en cuando nos vamos a ir"	"Qué necesitan ayuda y apoyo de sus hijos"	"Trabajar, para conservar la Movilidad"
3.	78 F	"No es fácil ver cambiar el cuerpo y la mente"	"etapa donde se reflexiona"	"Rodearme de personas que Me apoyen"
4.	82 F	"Cada día es un regalo"	"Es importante vivir con gratitud"	"Mantener actitud positiva"
5.	19 F	"Que es una etapa de vida muy difícil para algunas personas"	"Es una etapa de mayor probabilidad de enfermarse"	"Cuidar mi salud"
6.	45 M	"Que es algo natural porque está escrito así"	"Que es algo que se tiene que llegar"	"Hacer deporte y comer bien"
7.	40 F	"Es una etapa un poco difícil"	"Es la última etapa de vida"	"Cuidarme"
8.	40 F	"Que es triste envejecer"	"Que debemos tomarla con paciencia y que nos tengan paciencia"	"Tratar de comer saludable y hacer ejercicio"
9.	37 F	"Que es un ciclo de vida"	"Que con ciertos cuidados a nuestra salud se puede llegar a esa etapa"	"Comer saludable y ejercitando el cuerpo"
10.	71 M	"No es lo mismo a cuando uno esta joven"	"Que se enferma uno"	"Buena alimentación"
11.	33 F	"Que es parte de la vida"	"A todos nos pasa"	"Cuidarme"
12.	44 F	"Es una etapa de la vida según vaya transcurriendo el tiempo"	"Es la etapa donde necesita uno de la ayuda de otras personas o algún familiar"	"Mantenerme activa y tratar de comer saludable y sobre todo motivarme"
13.	41 M	"Es un proceso natural"	"Es una etapa de la vida"	"Cuidar mi salud"
14.	19 F	"Que es un proceso largo, pero bonito, después de todo es algo natural que no se puede revertir, aunque queramos, el tiempo siempre va hacia adelante, no es algo malo, y creo que deberíamos dejar de ver al envejecimiento como algo negativo"	"Ojalá todos pudiéramos llegar a la vejez, y ser personas con una buena vida vivida, tal vez llegan algunas dificultades, pero espero poder seguir con ánimos, y ser más inteligente, porque para mí las personas viejas son sinónimo de"	"Dormir bien, comer bien, estudiar, tomar mucha agua y hacer actividad física"

			experiencia y sabiduría”	
15.	19 M	“Qué es una etapa de muchos cambios tanto físicos, psicológicos y sociales donde el ser humano experimenta las diferentes vivencias que has que ha desarrollado durante su vida”	“Qué es una etapa que se va construyendo día con día en base a las vivencias de la vida de la persona”	“Alimentarme bien comer frutas y verduras no consumir ningún tipo de drogas ni alcohol, ni tabaco”
16.	69 F	“Algo que no se puede frenar”	“Los años no vienen solos, traen muchas experiencias”	“No dejarse caer”
17.	60 M	“Es parte natural, parte de la vida”	“Qué ojalá todos llegáramos”	“Trabajar de sol a sol, para Hacer algo”
18.	48 M	“Que es muy triste pero inevitable, es importante aprender a envejecer”	“Una época donde necesitas apoyo de todos los que te rodean porque ya no tienes la capacidad de valerte por ti mismo”	“Mantenerse activo, hacer ejercicio y comer bien”
19.	23 M	“Qué todos van para allá, parte de la vida”	“Me da lástima, el que dependan de otra persona”	“Llevarse la bien, relajarse sin estresarse”
20.	45 F	“Es parte de un proceso”	“Depende de cómo lleguemos a ella si hemos vivido bien”	“Mantener un equilibrio en la vida”
21.	35 F	“Es parte de la vida, un ciclo”	“Que no quisiera llegar a esa edad”	“Tener buena alimentación, dormir bien”
22.	22 F	“Que es un proceso natural e inevitable de la vida”	“Si nos vamos a definición es la última etapa de la vida, inevitablemente para todos es diferente, pero pienso que es una etapa que no debería caracterizarse por la tristeza o resignación”	“Tratar de cuidar mi salud mental, estar bien conmigo misma física y emocionalmente, procuro hacer ejercicios que no solo me ayuden a cuidar mi físico, sino que me ayuden también a cuidar mi autoestima, donde me sienta hermosa, cómoda conmigo y que se apliquen a mi persona, que me haga sentir tranquila, procuro tener amigos para tener historias que contar en un futuro, tener mi comunidad, tratar de comer bien y en un futuro pensar en mi futuro económico”
23.	41 F	“Que es una etapa de la vida que debemos vivir con dignidad”	“Que es un proceso natural”	“Vivir día a día y tratar de cuidarme para ser más independiente en esa etapa”

24.	42 M	"Qué es muy triste"	"Qué es un sufrimiento"	"Tomar las cosas positivamente"
25.	72 M	"Es una oportunidad para ganar sabiduría"	"Permite reflexionar y priorizar lo que importa en la vida"	"Cuidarme de mi salud mental y emocional"
26.	48 M	"Es una transición constante"	"Es una fase en la vida"	"Manteniendo una alimentación saludable"
27.	88 F	"Experiencias donde se aprende"	"Es donde aprendemos a apreciar las cosas simples y no solo los materiales"	"Manteniendo mi mente activa"
28.	49 F	"Es cuando se continúa creciendo y desde la experiencia"	"Etapa donde se disfruta la vida, porque ya te jubilas"	"Hacer ejercicio y yoga"
29.	66 M	"Es el recordatorio de nuestra mortalidad"	"Se conecta con la familia porque se está llegando al fin de la vida"	"Prevención médica y chequeos generales"
30.	35 M	"Es un reto porque es más difícil hacer las actividades diarias"	"Qué es un ciclo que toda persona tiene que pasar para llegar a la vejez"	"Sobre todo cuidar nuestra salud física lo que comemos comer alimentos saludables y mantenerte activo"

Fuente: elaboración propia.

Al realizar la interpretación de resultados se obtiene en la primera pregunta que el 60% piensa que es una etapa en la vida y están resignados a ella, el 20% ya aceptaron esa realidad y prefieren vivir con actitud positiva, mientras que el otro 20% aún están en esa etapa de los inicios de la vejez y por ende no encuentran una salida a la realidad que están viviendo.

Al analizar la segunda pregunta se torna el edadismo en su totalidad ya que la mayoría piensa que estos cambios pueden incluir la disminución de la capacidad física, la aparición de enfermedades crónicas, cambios en la apariencia, y ajustes en la vida social y emocional y solo se enfocan en eso, como si el envejecimiento fuera el peor ciclo en la vida, el edadismo es una barrera social que exagera los desafíos que enfrentan las personas a medida que envejecen, al perpetuar prejuicios y discriminación en función de la edad. Si bien es cierto que ocurren procesos fisiológicos en el envejecimiento, es indispensable tener una buena perspectiva de la vejez y desde ahora iniciar con nuevos hábitos que ayuden a mejorar la calidad de vida en la vejez. El 35% de las personas tienen una actitud y pensamientos negativos relacionados a la vejez, mientras que solo el 75% de las personas que se encuentran en el rango de las dos tipos de edades tienen una actitud más positiva, tal vez por el hecho de haber vivido y pasado por etapas en el envejecimiento y por el hecho de agradecer por estar vivos, al igual por las reflexiones y enseñanzas que han aprendido o por las cuales están pasando es una etapa donde reflexionan sobre lo que ha pasado a lo largo de sus vidas y ven eso como algo positivo y que puede mejorar para generaciones futuras, no se cohiben y salen de su zona de confort para enfrentar nuevos desafíos que se presenten.

Para finalizar con la última pregunta el 85% piensa que para un buen envejecer es imprescindible tener hábitos de vida saludables que ayudan a tener una mejor condición en la vida, mientras que el 15% no se enfoca solo en los hábitos, también se enfocan en la mentalidad y en las relaciones que son aconsejables para vivir en paz.

Ahora bien, de acuerdo a las categorías podemos encontrar las siguientes:

Tabla 2

Categorización: Aceptación y Resignación

Edad	Sexo	Respuesta
45	M	"Que es algo natural porque está escrito así"
33	F	"Que es parte de la vida"
41	M	"Es un proceso natural"
19	F	"Es un proceso largo pero bonito, algo natural que no se puede revertir"
19	M	"Es una etapa de muchos cambios físicos, psicológicos y sociales"
66	M	"Es el recordatorio de nuestra mortalidad"
41	F	"Es una etapa de la vida que debemos vivir con dignidad"

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

Categorización: Temor y Tristeza

Edad	Sexo	Respuesta
67	F	"Ya nada más está pensando la gente en enfermar o morir"
19	F	"Que es una etapa de vida muy difícil para algunas personas"
40	F	"Es una etapa un poco difícil"
40	F	"Que es triste envejecer"
48	M	"Que es muy triste pero inevitable, es importante aprender a envejecer"
23	M	"Que todos van para allá, parte de la vida"
35	F	"Es parte de la vida, un ciclo, pero no quisiera llegar a esa edad"
42	M	"Qué es muy triste"

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4

Categorización: Reflexión y Gratitud

Edad	Sexo	Respuesta
78	F	"No es fácil ver cambiar el cuerpo y la mente"
82	F	"Cada día es un regalo"
69	F	"Algo que no se puede frenar"
60	M	"Es parte natural, parte de la vida"
45	F	"Depende de cómo lleguemos a ella si hemos vivido bien"
22	F	"Es una etapa que no debería caracterizarse por tristeza o resignación"
72	M	"Es una oportunidad para ganar sabiduría"
48	M	"Es una transición constante"
88	F	"Es donde aprendemos a apreciar las cosas simples"
49	F	"Es cuando se continúa creciendo y desde la experiencia"
71	M	"No es lo mismo a cuando uno está joven"

Tabla 5

Categorización: Salud y Autocuidado

Edad	Sexo	Respuesta
37	F	"Que es un ciclo de vida"
35	M	"Es un reto porque es más difícil hacer las actividades diarias"

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6

Categorización: Dependencia y Apoyo

Edad	Sexo	Respuesta
72	M	"Qué necesitan ayuda y apoyo de sus hijos"
44	F	"Es la etapa donde necesita uno de la ayuda de otras personas o algún familiar"

Fuente: elaboración propia.

Lo que podemos evidenciar en esta categorización es que la mujer tiene mejores estereotipos positivos hacia la vejez, el hombre tiene respuestas positivas que resaltan que es un proceso natural o de crecimiento.

Sobre la pregunta ¿Qué ha hecho usted para un buen envejecer?

Resultaron las siguientes categorizaciones:

Cuidados Físicos: "comer frutas y verduras," "comer saludable y ejercitar el cuerpo," y "comer alimentos saludables y mantenerte activo", "hacer deporte," "mantenerme activa," y "hacer ejercicio y yoga", "dormir bien, comer bien, estudiar," y "prevención médica y chequeos generales."

Cuidados Emocionales y Mentales: "mantener actitud positiva" y "tomar las cosas positivamente", "cuidar mi salud mental, estar bien conmigo misma," y "cuidarme de mi salud mental y emocional".

Redes de Apoyo Social: "rodearme de personas que me apoyen," y "tener amigos para tener historias que contar en un futuro."

Independencia y Propósito de Vida: "trabajar para conservar la movilidad" y "vivir día a día para ser más independiente en esa etapa.", "trabajar de sol a sol, para hacer algo" y "mantenerse activo"

Equilibrio y Cuidado Integral: "mantener un equilibrio en la vida" y "estar bien conmigo misma física y emocionalmente".

En general, los participantes asocian el buen envejecer con prácticas de autocuidado físico (alimentación, ejercicio, sueño), emocional (actitud positiva, cuidado mental), y social (apoyo de amigos y familia), además de la búsqueda de independencia y propósito de vida. Este enfoque multidimensional refleja una visión integral del envejecimiento saludable, que involucra tanto la salud física como el bienestar mental y social. Estos hallazgos sugieren que el buen envejecer implica prácticas preventivas y un enfoque equilibrado en todas las áreas de la vida

DISCUSIÓN

De acuerdo con el estudio de Maya-Pérez, Galindo Soto, López Cervantes y Ramírez Pérez (2022), la percepción del envejecimiento propio está íntimamente relacionada con los vínculos sociales, familiares y factores personales, elementos que favorecen una percepción positiva del proceso de envejecimiento. Estos autores reportan que una percepción favorable está directamente asociada a una mejor calidad de vida en adultos mayores, destacando la importancia de explorar factores contextuales y personales que puedan fortalecer esta relación. Sin embargo, en comparación con los hallazgos de este estudio, en el cual solo se examina la percepción de la vejez, surge la necesidad de investigar factores adicionales que puedan influir en dicha percepción positiva del envejecimiento.

Asimismo, un análisis realizado por la Fundación Salud y Bienestar (2015) sobre estereotipos culturales del envejecimiento muestra que las percepciones negativas o positivas hacia la vejez dependen de la proximidad y la realidad sociocultural de cada individuo. Este análisis refleja que, aunque los jóvenes pueden expresar actitudes positivas hacia el envejecimiento, continúan percibiendo esta etapa como difícil y desafiante, resaltando la importancia de un contexto positivo y de apoyo para el cambio de percepción en esta etapa de vida.

Por otra parte, el estudio de Enríquez Reyna et al. (2022) con estudiantes de enfermería en Zacatecas demuestra que la educación gerontológica desempeña un papel crucial en el cambio de estereotipos hacia el envejecimiento. Los resultados sugieren que la capacitación formal en gerontología puede reducir los estereotipos negativos hacia la vejez, promoviendo en los jóvenes la percepción del envejecimiento como una etapa de crecimiento y aprendizaje, en lugar de una de declive y deterioro. Sin embargo, el presente estudio no explora si aquellos que mostraron actitudes positivas hacia la vejez tuvieron exposición previa a este tipo de formación, lo cual destaca la necesidad de futuras investigaciones intencionadas para esclarecer si la educación gerontológica podría efectivamente influir en la percepción positiva del envejecimiento.

En conjunto, los hallazgos sugieren la relevancia de profundizar en los factores que pueden contribuir a una percepción favorable del envejecimiento y a desarrollar programas educativos que promuevan esta perspectiva en poblaciones jóvenes y adultas mayores

CONCLUSIONES

El envejecimiento es un proceso universal e inevitable que todos experimentaremos, pero su percepción y vivencia varían ampliamente según los contextos personales y sociales. Como se ha analizado, la discriminación por edad y los estereotipos negativos tienen efectos adversos en la salud física y emocional de los adultos mayores, permeando en su autoestima y dificultando sus relaciones y autocuidado. Estos prejuicios reflejan una perspectiva limitada sobre el envejecimiento, asociándolo predominantemente con el deterioro y la dependencia.

Sin embargo, también se observa una "ventana de oportunidad" para transformar estas percepciones negativas en una visión del envejecimiento como una etapa de crecimiento y enriquecimiento personal. Las actitudes positivas hacia la vejez, en las cuales se destacan la gratitud, el autocuidado y la resiliencia, promueven una mejor calidad de vida, mayor bienestar emocional y una integración activa en la sociedad. Aquellos que ven el envejecimiento desde una perspectiva optimista tienden a ser más saludables, viven más y mantienen una vida social activa, lo cual impacta positivamente en su salud y bienestar.

Fomentar esta mentalidad optimista y desestigmatizar el envejecimiento es crucial para reducir los efectos negativos de la discriminación por edad y mejorar la experiencia de vida en esta etapa, tanto para los adultos mayores como para sus comunidades.

REFERENCIAS

- Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. (2023). Una población que envejece exige más pensiones y más salud | Naciones Unidas. Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.un.org/es/desa/una-poblaci%C3%B3n-que-envejece-exige-m%C3%A1s-pensiones-y-m%C3%A1s-salud>
- Diario Oficial de la Federación. (2018). Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245_120718.pdf
- Donizzetti, A. R. (2019). Ageism in an aging society: The role of knowledge, anxiety about aging, and stereotypes in young people and adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 211. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081329>
- Enríquez Reyna, M. C., Rocha Aguirre, L. L., Fuente de la Torre, N., García Mayorga, E. A., & Hernández Cortés, P. L. (2022). Análisis de actitudes y percepciones hacia el envejecimiento en estudiantes de enfermería en Zacatecas, México. *Sanus*, 7, e225. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.225>
- Faudzi, F. N. M., Armitage, C. J., Bryant, C., & Brown, L. J. E. (2019). Moderating effects of age on relationships between attitudes to aging and well-being outcomes. *Aging & Mental Health*, 17(1), 7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1619167>
- Fernández, V. L., Salessi, S., & Restrepo, K. G. (2020). Estereotipos sobre el envejecimiento, temores y percepción sobre la felicidad: Un análisis sociodemográfico. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 43-56. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162668>
- Fundación Salud y Bienestar. (2015). Estereotipos positivos y negativos sobre el envejecimiento, una mirada simplificada. Recuperado de <https://www.fsyc.org/actualidad/estereotipos-positivos-y-negativos-sobre-el-envejecimiento-una-mirada-simplificada-i/>
- González Bernal, J., & de la Fuente Anuncibay, R. (2014). Desarrollo humano en la vejez: Un envejecimiento óptimo desde los cuatro componentes del ser humano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 121-129. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.783>
- Maya-Pérez, E., Galindo Soto, J. A., López Cervantes, P., & Ramírez Pérez, D. (2022). Percepción del bienestar subjetivo, actitudes negativas y positivas hacia el propio envejecimiento. *Horizonte Sanitario*, 21(3), 477-484. <https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4689>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento y salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Informe mundial sobre el edadismo. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>
- Pabón Poches, D. K., Flórez García, A. L., & Sanabria Vera, L. M. (2019). Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de cuidadores de personas mayores dependientes. *Actualidades en Psicología*, 33(127), 63-80. <https://doi.org/10.15517/ap.v33i127.34291>
- Peralta, P. C., & Rivera, A. L. (2024). Estereotipos positivos y negativos hacia la vejez: Una revisión bibliográfica necesaria. *Revista Central de Sociología*, 18(18), 79-92. Recuperado de <https://www.centralesociologia.cl/index.php/rcs/article/view/172>

Puyol, R. (2024). El envejecimiento demográfico: Estereotipos, prejuicios, mitos y oportunidades. Boletín de la Real Sociedad Geográfica, CLXII, 9-19. Recuperado de <https://boletinrsg.com/index.php/boletinrsg/article/download/226/231>

Salas, I. C. G., Nemecio, J. L., & Mier, C. H. G. (2023). La persona mayor y espacio social. Recuperado de <https://revistaparadigma.com.br/index.php/paradigma/article/view>

Seco-Lozano, L. (2022). Edadismo: La barrera invisible. Enfermería Nefrológica, 25(1), 7-9. <https://doi.org/10.37551/s2254-28842022001>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 