



Anales en Gerontología

Número 14, Año 2022/ 157-186

ISSN: 2215-4647

Artículo

UNA MIRADA A LAS PERCEPCIONES SOBRE MITOS, ESTEREOTIPOS Y PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN COSTA RICA

AN EXAMINATION AT THE PERCEPTIONS OF MYTHS, STEREOTYPES AND THE SOCIAL PARTICIPATION OF THE ELDERLY IN COSTA RICA

Noelia Alfaro Vargas¹, Rebeca Espinoza Herrera²

Recibido:09-05-2022 Corregido:31-10-2022 Aceptado:30-11-2022

¹ Magíster en Gerontología.

Afiliación Institucional: Programa Envejecimiento, Instituto de Estudios Sociales en Población, Universidad Nacional de Costa Rica (IDESPO-UNA) y Sede Regional Brunca, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica. E-mail: noelia.alfaro.vargas@una.ac.cr ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9049-0730>

² Magíster en Perspectiva de Género en los Derechos Humanos.

Afiliación Institucional: Escuela de Sociología, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica. E-mail: rebeca.espinoza.herrera@una.ac.cr ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5549-2757>



RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar las percepciones sobre mitos, estereotipos y participación social de las personas adultas mayores en Costa Rica, se realizó desde el enfoque cuantitativo, empleó la encuesta telefónica como técnica para la recolección de la información. Como resultados se identificó que un 70,7% de las personas entrevistadas se encuentra muy en desacuerdo o en desacuerdo con la afirmación “las personas adultas mayores ya no pueden aprender cosas nuevas”; se considera que esta población es poco integrada en espacios familiares (56,3%) y de toma de decisiones (63,5%), y que son poco respetadas en el país (62,3%). Las conclusiones plantean la importancia de la apertura de espacios de educación, sensibilización, concientización y empoderamiento dirigidos a diferentes grupos de población, en los que se aborden temáticas vinculadas con envejecimiento y vejez, con la finalidad de eliminar el edadismo en todas sus manifestaciones, además de divulgar los derechos humanos de las personas mayores para que sean del conocimiento de toda la población.

PALABRAS CLAVE: Estereotipos, mitos, persona adulta mayor, percepciones, participación social, derechos humanos.

ABSTRACT

The study's goal was to analyze the perceptions about myths, stereotypes and social participation of the elderly in Costa Rica, it was carried out by the quantitative approach, using the telephone survey as a technique for gathering information. As a result, it was identified that 70.7% of the people interviewed strongly disagree or disagree with the affirmation: "elderly can no longer learn new things"; it is considered that this population is poorly integrated into family (56.3%) and decision-making spaces (63.5%), and they are not well respected within the country (62.3%). Conclusions found the importance to provide spaces for education, sensitization, awareness and empowerment aimed at different population groups, in which issues related to aging and old age are addressed, with the aim of eliminating ageism in all its manifestations, also to disseminate the human rights of the elderly, so that they can be part of the entire population's knowledge.

KEY WORDS: Stereotypes, myths, elderly, perceptions, social participation, human rights.

Introducción

Al abordar la edad como una construcción social, debe comprenderse que existe toda una serie de significados, imaginarios y representaciones sobre lo que es ser una persona joven o mayor, y que es la sociedad la que define los límites para determinar la niñez, la adolescencia, la juventud, la adultez y la adultez mayor.

En el caso de la vejez, esta etapa de la vida generalmente se vincula con la jubilación, por lo que se considera que una persona es adulta mayor entre los 60 y los 65 años, además, se relaciona con la pérdida de capacidades físicas, mentales, sociales que dificultan la autonomía y, en muchos casos, las lleva a depender de personas que se encuentren en su entorno.

Esta imagen negativa sobre la vejez ha provocado que surja un fenómeno en la sociedad como el edadismo, definido por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OMS y OPS, 2021) como “los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia las personas en función de su edad” (p. 2) y que, en el caso específico de las personas adultas mayores, se plantea como viejismo, haciendo referencia a aquellas conductas que menoscaban a este grupo de población.

En el Informe Mundial sobre el Edadismo (2021), se señala que “los estereotipos son estructuras cognitivas que almacenan nuestras creencias y expectativas acerca de las características de los miembros de los grupos sociales” (p. 3). Tienden a provocar generalizaciones por las que considera que todas las personas de un grupo en particular son iguales, como la población mayor; estos pueden ser tanto positivos como negativos, pero pueden ser contraproducentes para las personas a las que se refieren (OMS y OPS, 2021).

Los estereotipos provocan que se formen percepciones o creencias erróneas que se consideran verdaderas, esto puede influir en la manera en que las personas se comportan, las

actitudes que asumen, o los sentimientos que se generan hacia los demás (López Fernández et al., 2020), afectando las relaciones sociales y generando manifestaciones de discriminación, exclusión o rechazo.

Pese a estar basados en mitos y ser ideas que carecen de comprobación empírica (Oddone, 2016; Dornell, 2019), los estereotipos se transmiten a las personas a través de los procesos de socialización, por medio de diferentes instituciones socializadoras como la familia y los medios de comunicación; “una vez que estos modelos son adquiridos dirigen la conducta del sujeto con referencia a este objeto, llegando a finalizar en la generalización del rasgo y propiciando de este modo la homogeneidad del envejecimiento” (Toledo, 2010, p. 8), provoca que se considere un solo modelo o tipo de vejez a nivel social, cuando en realidad esta se vive de diferentes maneras, por lo que es completamente heterogénea.

En un país como Costa Rica, en el que se estima que la población de 60 años y más se encontrará conformada por 1 104 860 personas para el año 2034, y para el año 2050 pasará a estar compuesta por 1 681 790 personas (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2011), resulta fundamental trabajar en la erradicación de problemáticas sociales como el edadismo.

Conocer ¿qué se piensa sobre las personas adultas mayores? ¿cómo son percibidas por el resto de la sociedad?, a fin de identificar los diferentes mitos y estereotipos que se han construido acerca de este grupo de población; a partir de ahí, se determinarían las medidas o acciones necesarias de tomar a nivel país, para trabajar en su eliminación y así lograr que las personas adultas mayores no experimenten manifestaciones de discriminación por su edad. Como lo señalan Cerquera Córdoba et al., (2010), “es fundamental generar y ampliar el margen de estudios y/o

herramientas que sirvan de soporte para transformar o fortalecer la imagen que se posee hacia las personas de edad avanzada” (p. 74).

Ante esto, en el marco del Proyecto Estudio de Componentes Psicosociales en la calidad de vida de la población adulta mayor, del Programa Envejecimiento: cambios poblacionales y retos sociales, del Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) de la Universidad Nacional de Costa Rica, en el año 2021 se llevó a cabo el estudio “Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica”, los principales resultados de la investigación se presentan en este artículo.

Metodología

Esta investigación tuvo como objetivo analizar las percepciones sobre mitos, estereotipos y participación social de las personas adultas mayores en Costa Rica, se realizó desde el enfoque cuantitativo por medio de la encuesta como técnica, en modalidad telefónica por celulares y el instrumento aplicado fue el cuestionario, el cual se estructuró en cinco apartados: datos generales, mitos y estereotipos sobre la persona adulta mayor, actividades de la población adulta mayor, participación social y características sociodemográficas.

El instrumento fue validado a partir del desarrollo de una prueba piloto, la cual permitió determinar la comprensión de las preguntas incluidas en el cuestionario, estimar el tiempo promedio de duración de la aplicación y definir opciones de respuesta para preguntas cerradas. La recolección de datos se realizó desde el Centro de Investigación Social (CETIS), del Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) de la Universidad Nacional de Costa Rica, en el mes de junio del año 2021; se llevó a cabo por personas entrevistadoras previamente capacitadas en el manejo tanto técnico como teórico del instrumento, contaron con la supervisión de profesionales asistenciales a la academia del Instituto, además de la asesoría de las investigadoras.

En lo que respecta a las consideraciones éticas, la población del estudio brindó el consentimiento informado por vía telefónica. A todas las personas entrevistadas se les explicó el objetivo del estudio, que la información que brindarían sería confidencial, y se les consultó si estaban de acuerdo con participar en la encuesta.

La población de estudio estuvo conformada por las personas entre 18 y 64 años, costarricenses o extranjeras con dos o más años de vivir en el país, usuarias de la telefonía celular, residentes dentro del territorio nacional, lo cual abarcó aproximadamente el 98,98% de la población. El marco muestral utilizado lo conformaron los cuatros dígitos activos de los teléfonos celulares activos de las operadoras telefónicas existentes en el país, según la Superintendencia de Telecomunicaciones (SUTEL).

Se entrevistó un total de 816 personas, lo que corresponde a un 3,4% de error de muestreo y un 95% de confianza (para el caso de una variable dicotómica asumiendo variabilidad máxima). Se utilizó un muestreo de bancos telefónicos celulares activos del país, utilizando el procedimiento de Waksberg.

Finalmente, la muestra se ajustó por no respuesta con base en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). En esta ocasión, el ajuste se realizó con la distribución por sexo, edad y educación de la ENAH 2020.

En el cuadro 1 se pueden observar las características sociodemográficas de las personas entrevistadas, de las cuales el 51,9% constituía mujeres y el 48,1% hombres. Respecto a la edad, las personas de 18 a 35 años corresponden al 43,4% de la población entrevistada; las de 36 a 50 años, al 31,1%; las que se encuentran entre los 51 y los 64 años representan el 25,5% de quienes participaron en el estudio.

Por otro lado, en cuanto al nivel de instrucción, el 33,4% señaló contar con primaria completa o menos; el 42,1%, con secundaria, el 24,5% indicó tener educación universitaria (cuadro 1).

Cuadro 1

Costa Rica: Comparación de las características sociodemográficas de la Encuesta Nacional de Hogares 2020 y la Encuesta de Percepción (Julio, 2021)^{1/}

Características sociodemográficas	ENAH0 2020	Encuesta Percepción 2021
Total	100,0	100,0
Sexo		
Hombre	48,1	48,1
Mujer	51,9	51,9
Grupo de edad		
De 18 a 35 años	43,4	43,4
De 36 a 50 años	31,1	31,1
De 51 a 64 años	25,5	25,5
Nivel de instrucción		
Primaria Completa o menos	33,4	33,4
Secundaria	42,1	42,1
Universitaria	24,5	24,5

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica (Julio, 2021). ^{1/}La muestra fue ajustada por la no respuesta utilizando como base la ENAH0 2020, como se observa en este cuadro el ajuste realizado hizo que la distribución por sexo, edad y nivel de instrucción se corrigiera satisfactoriamente.

Resultados y Discusión

Respecto a los estereotipos, Carbajo señala que se hace referencia a “falsas concepciones que actúan a modo de clichés en el acercamiento a un fenómeno, grupo social u objeto. Son inexactos y generalmente despectivos, y pueden favorecer la aparición de conductas discriminatorias” (Carbajo, 2009, p. 88).

Estos son interiorizados en los procesos de socialización y se van transmitiendo de generación en generación, Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM, 2013) y Ministerio de Salud (MINSAL, 2018); aquellos que se han construido en el imaginario costarricense respecto a las personas adultas mayores inciden en la generación de discriminación, violencia y maltrato asociado con la edad (MINSAL, 2018).

Para conocer la percepción de las personas entrevistadas sobre mitos y estereotipos respecto a la población adulta mayor en Costa Rica, se les presentaron diferentes situaciones relacionadas con su cotidianidad para identificar su nivel de acuerdo con ellas, las cuales se pueden observar en el cuadro 2.

En este sentido, al consultarle a la población de estudio el grado de acuerdo con la situación “las personas adultas ya no pueden aprender cosas nuevas (tecnología, idiomas, cursos)” una mayoría del 70,7% se encuentra muy en desacuerdo o en desacuerdo con esta afirmación, lo que evidencia que existe la percepción de que las personas adultas mayores tienen la capacidad de construir conocimiento y de insertarse en diferentes procesos educativos. Esto concuerda con la afirmación de Gázquez et al., (2005) quienes, en su estudio con estudiantes universitarios, concluyeron que “se puede advertir [que] las opiniones o creencias sobre los mayores han cambiado, hoy día son menos las personas que creen que los ancianos son incapaces de aprender algo nuevo” (p. 289).

Igualmente, se consultó a las personas entrevistadas su grado de acuerdo con la situación “las personas adultas mayores siempre están enfermas”, un 62,5% manifestó estar muy en desacuerdo o en desacuerdo; un 27,8% encontrarse de acuerdo o muy de acuerdo con la afirmación, lo que demuestra que un alto porcentaje de la población entrevistada no concuerda con el estereotipo biológico de vejez como sinónimo de enfermedad, mientras que más de una cuarta

parte de quienes participaron en el estudio lo tienen interiorizado. Esta “equiparación de vejez y persona mayor con senilidad contribuye injustamente a concebir la vejez como etapa vital cargada de achaques físicos, con abundancia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos” (Carbajo, 2009, p. 91).

Con respecto a los roles sociales o la forma en que las personas adultas mayores se desenvuelven en la sociedad, se consultó a las personas entrevistadas sobre su grado de acuerdo con la situación “las personas adultas mayores se aíslan de las demás personas”, a lo que un 58,3% de la población indicó encontrarse muy en desacuerdo o en desacuerdo con esta afirmación, mientras que un 32,9% planteó estar de acuerdo o muy de acuerdo con ella (cuadro 2).

Cuando se hace referencia al aislamiento social, es importante tener claro que es “la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos” (Gené-Badia et al., p. 605). En el caso de la vejez, prevalece el estereotipo de que las personas se aíslan de los demás en esta etapa de la vida, lo que se evidencia con los resultados del estudio puesto que más del 30% de participantes considera que las personas adultas mayores se aíslan socialmente.

La condición del aislamiento social de las personas adultas mayores se produce por diversas causas, no puede considerarse que es una característica propia de las personas en la etapa de la vejez, plantear esto es prejuicioso, más bien, debe comprenderse que cuando ocurre el aislamiento, en la mayoría de los casos, no es por su propia voluntad, sino porque familiares, amistades o personas de la comunidad apartan, separan, o dejan de compartir con las personas adultas mayores (CONAPAM, 2013).

También, se consultó si las personas adultas mayores tienen menos amistades que las personas más jóvenes, ante esto el 51,4% de las personas entrevistadas manifestaron encontrarse

muy en desacuerdo o en desacuerdo (cuadro 2). Según este dato, un poco más de la mitad de la población entrevistada no ve reducido el rol social de la interacción o la vinculación con amigas y amigos en esta etapa de la vida.

Con respecto al grado de acuerdo sobre la situación “las personas adultas mayores pierden el interés por las cosas”, un 46,8% indicó estar de acuerdo o muy de acuerdo (cuadro 2). Este alto porcentaje resulta preocupante dado que no se perciben los intereses de participación social que poseen las personas adultas mayores, ni los diferentes aportes que brindan a las familias, a las comunidades y, en general, al país.

Además, se consultó a las personas entrevistadas acerca del grado de acuerdo en que se encontraban con la situación “las personas adultas mayores son menos productivas en actividades laborales”, hallando que un 46,6% señaló estar muy en desacuerdo o en desacuerdo y un 43,8% estar acuerdo o muy de acuerdo (cuadro 2). En este sentido, desde la perspectiva de Carbajo “el estereotipo “sociológico” o social negativista de la vejez ha incidido tradicionalmente en las connotaciones de inutilidad, aislamiento, improductividad y desvinculación de la persona mayor respecto a los intereses sociales y relacionales comunitarios” (2009, p. 91).

Con respecto al estereotipo de dependencia, se indagó en las personas entrevistadas el grado de acuerdo en que se encontraban con la afirmación “las personas adultas mayores son dependientes de las demás personas”, 36,7% indicó estar muy en desacuerdo o en desacuerdo con esta afirmación; un 50,1%, de acuerdo o muy de acuerdo. A partir de lo anterior, se evidencia que la mitad de las personas entrevistadas perciben a las personas mayores como dependientes, cuando en la realidad según el II Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica (UCR, CCP, PIAM, CONAPAM, 2020), solamente “un 33% de la población de 65 años y más requiere ser asistido” (p. 52).

Por otra parte, una de las percepciones sobre las personas adultas mayores que podría instaurar posiciones de autoridad, sobreprotección y control es la infantilización (CONAPAM, 2013); al respecto, se le consultó a la población de estudio el grado de acuerdo en que se encontraba con la afirmación “las personas mayores son como niños o niñas”, frente a lo que el 66,6% señaló que estaba de acuerdo o muy de acuerdo (cuadro 2), este porcentaje es preocupante y llama a reflexionar por las implicaciones que tiene la infantilización en la vida de las personas adultas mayores.

El considerar que las personas vuelven a ser como niños o niñas al llegar a la etapa de la vejez conlleva que se infravaloren sus capacidades físicas y mentales, que se suponga que no pueden valerse por sí mismas ni tomar sus propias decisiones, llegando a creer que no se les debe solicitar opinión, porque se piensa que no pueden ejercer su autonomía (Puga, 2018).

En cuanto al estereotipo de la vulnerabilidad, a las personas entrevistadas se les consultó el grado de acuerdo en que se encontraban con la situación “las personas adultas mayores son frágiles o vulnerables”, ante esto, un 74,4% indicó estar de acuerdo o muy de acuerdo (cuadro 2). Esta percepción resulta alarmante porque se generaliza la vulnerabilidad a toda la población adulta mayor, sin tomar en cuenta que las formas de envejecer son distintas y dependen del contexto y de una serie de factores.

Desde la perspectiva de Carbajo (2009), existen los estereotipos positivos desde los cuales se considera a las personas adultas mayores con experiencia, sabiduría, dignas de mucho respeto o se visualizan como personas afectivas. Con respecto a esto, se indagó sobre el grado de acuerdo con la afirmación “las personas mayores son cariñosas”, a lo que un 90,1% de las personas entrevistadas señaló estar de acuerdo o muy de acuerdo. En cuanto a la afirmación “las personas adultas mayores son sabias”, un 94,0% de la población entrevistada señaló estar de acuerdo o muy

de acuerdo con esta afirmación (cuadro 2). Estos altos porcentajes evidencian que la mayoría de las personas entrevistadas tienen interiorizados estos estereotipos positivos, que, si bien causan menos daño y discriminación que los negativos, tiene repercusiones porque no permiten conocer la realidad de las personas adultas mayores (Carbajo, 2009).

Cuadro 2

Costa Rica: Opinión de las personas entrevistadas sobre algunas situaciones con las que se relaciona en la cotidianidad a las personas adultas mayores, por nivel de acuerdo, según situaciones. (Julio, 2021) (Distribución porcentual)

Situaciones	Muy en desacuerdo o en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni desacuerdo	De acuerdo o muy de acuerdo	Total
Ya no pueden aprender cosas nuevas (tecnología, idiomas, cursos).	70,7	3,9	25,4	100,0
Siempre están enfermas.	62,5	9,7	27,8	100,0
Se aíslan de las demás personas.	58,3	8,8	32,9	100,0
Tienen menos amigas y amigos que las personas más jóvenes.	51,4	4,9	43,7	100,0
Pierden el interés por las cosas	48,4	4,8	46,8	100,0
Son menos productivas en actividades laborales.	46,6	9,6	43,8	100,0
Tienen menos capacidades para resolver los problemas.	45,4	7,7	46,9	100,0
Tienen mal carácter.	41,9	19,3	38,8	100,0
Son dependientes de las demás personas.	36,7	13,2	50,1	100,0
Son como niñas y niños.	26,5	6,9	66,6	100,0
Son frágiles o vulnerables.	18,3	7,3	74,4	100,0
Son cariñosas.	3,3	6,6	90,1	100,0
Son sabias.	2,4	3,6	94,0	100,0

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica (Julio, 2021).

Tal como se mencionó anteriormente, los estereotipos construidos socialmente sobre las personas adultas mayores generan discriminación y maltrato hacia este sector de la población,

además, podrían tener una influencia en las percepciones de la ciudadanía sobre las actividades en las que se desenvuelven o participan.

Con respecto a esto, en la encuesta se indagó sobre la frecuencia con la que se creía que las personas adultas mayores realizaban algunas actividades. En el cuadro 3 se puede observar que un 87,8% de las personas entrevistadas considera que las personas adultas mayores realizan la actividad de rezar, meditar y orar con mucha frecuencia.

Desde la perspectiva de Wielewski (2020), “los estudios sobre la vejez suelen considerar la fe de las personas adultas mayores como componente importante de esta etapa de la vida” (p. 121). Las experiencias religiosas en las personas adultas mayores “aportan significado a la vida interpretando su propia realidad de manera que encuentren fortalezas a su diario vivir” (p. 124).

Otra de las actividades consultadas fue la actividad de conversar o compartir con familiares, 63,0% consideró que lo hacen con mucha frecuencia y 35,9% opinó que lo realizan poco. Sobre la actividad de conversar o compartir con amigas y amigos, 54,8% señaló que lo hacen mucho; mientras que un 43,2%, que lo hacen poco (cuadro 3).

Este dato revela que más de la mitad de la población entrevistada no ve reducido el rol social de la vinculación con amigas y amigos de las personas adultas mayores. Con respecto a esto, “análisis realizados con datos de encuestas sugieren que, en Costa Rica, las personas adultas mayores cuentan con redes de apoyo suficientemente fuertes que contrarrestarían posibles sentimientos de soledad” (Puga et al, 2007, como se citaron en UCR, CCP, PIAM, CONAPAM, 2020, p.24).

Sobre la actividad de realizar labores domésticas, 45,8% percibe que lo hacen con mucha frecuencia; un 50,5%, que lo realizan con poca frecuencia. Sobre la actividad de cuidar a niños y niñas (0-12 años), 40,3% consideró que lo hacen mucho; 44,3%, que lo realizan poco (cuadro 3).

En relación con la actividad de trabajar para solventar o resolver sus necesidades básicas, un 29,5% de las personas entrevistadas indicó que las personas adultas mayores lo efectúan mucho, mientras que 55,5%, consideró que lo hacen poco. Pese a que más de la mitad de la población de estudio señaló que las personas adultas mayores trabajan poco, al revisar los datos de la Encuesta Continua de Empleo realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), correspondientes al IV Trimestre del 2021, de las 925 131 personas que conformaban la población adulta mayor del país a la fecha, 218 551 se encontraban ocupadas, eran personas que estaban participando en la producción de bienes y servicios económicos, es decir, que se encontraban trabajando remuneradamente, contribuyendo a la economía del país y de sus hogares.

De igual manera, es importante señalar que muchas personas adultas mayores en Costa Rica se jubilan y siguen laborando, esto porque estiman que poseen salud y deseos de continuar o debido a que la cantidad de pensión que reciben no les alcanza para satisfacer los requerimientos y las necesidades del hogar (UCR, CCP, PIAM, CONAPAM, 2020). Por otra parte, al hacer referencia al trabajo, no pueden dejarse de lado las importantes contribuciones que se realizan desde el trabajo no remunerado en las actividades domésticas y de cuidados.

En cuanto a que las personas adultas mayores practiquen actividad física o deportiva, un 26,7% señaló que lo hacen con mucha frecuencia y un 62,6%, que lo realizan con poca frecuencia.

Cuadro 3

Costa Rica: Opinión de las personas entrevistadas sobre la frecuencia con la que creen que las personas adultas mayores realizan algunas actividades, por frecuencia, según tipo de actividades (Julio, 2021). (Distribución porcentual)

Actividades	Mucho	Poco	Nada	Total
Rezar, meditar, orar.	87,8	10,9	1,3	100,0
Conversar o compartir con familiares.	63,0	35,9	1,1	100,0
Conversar o compartir con amigas y amigos.	54,8	43,2	2,0	100,0

Actividades	Mucho	Poco	Nada	Total
Realizar labores domésticas.	45,8	50,5	3,7	100,0
Cuidar a niños (0-12 años).	40,3	44,3	15,4	100,0
Trabajar para solventar o resolver sus necesidades básicas.	29,5	55,5	15,0	100,0
Practicar actividad física o deportiva. ^{1/}	26,7	62,6	10,7	100,0

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica (Julio, 2021). ^{1/}Incluye actividades como caminar, yoga, zumba, aeróbicos, nadar en modalidad virtual o presencial.

La imagen que se ha construido socialmente sobre la vejez se encuentra asociada principalmente a características negativas, relacionadas con pérdida de habilidades, de capacidades a nivel cognitivo, enfermedad, soledad, aislamiento, improductividad; la vejez se ha llegado a plantear como una etapa de la vida con carencias económicas, físicas y sociales, por lo que la mayoría de las concepciones sobre las personas adultas mayores centran la atención en compararlas con otros grupos de población, y así determinar lo que no tienen (Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010).

Esta imagen construida sobre la vejez, como ya se ha indicado, ha derivado en una serie de estereotipos que son supuestos desde los que se establece cómo deben comportarse las personas en una edad determinada, los cuales han generalizado y homogeneizado a estos grupos de población (Bozanic y Ortiz, 2021), invisibilizando la diversidad de formas de envejecer y de vivir la etapa de la vejez.

Para conocer un poco sobre la imagen social construida en el país sobre la vejez, a las personas entrevistadas, se les consultó ¿qué significaba para ellas ser una persona adulta mayor?, las respuestas brindadas pueden clasificarse en tres grupos: primero, las que se vinculan con estereotipos positivos; segundo, las relacionadas con estereotipos negativos; tercero, las que se refieren a la edad cronológica.

Entre las principales respuestas brindadas por la población del estudio, en el primer grupo se ubican ser una persona con sabiduría (13,4%), una persona con experiencias y vivencias (9,5%) o ser personas que merecen respeto, paciencia, amor o cariño (7,4%); en el segundo grupo, se encuentran las respuestas en las que se vincula ser una persona adulta mayor con deterioro o pérdida de capacidades físicas o mentales (4,9%), ser una persona que requiere cuidados y paciencia (4,1%) o una persona con dependencia (2,9%); y las respuestas relacionadas con la edad cronológica está el ser una persona de avanzada edad (10,1%), o con cierta edad (se indica un número) (9,6%) (cuadro 4).

Cuadro 4

Costa Rica: Opinión de las personas entrevistada sobre lo que significa ser una persona adulta mayor (Julio, 2021). (Distribución porcentual)

Significado de persona adulta mayor	Porcentaje
Total	100,0
Persona con sabiduría	13,4
Persona de edad avanzada	10,1
Ser una persona con cierta edad (se indica un número)	9,6
Persona con experiencia y vivencias	9,5
Personas que merecen respeto, paciencia, amor o cariño	7,4
Deterioro o pérdida de capacidades físicas o mentales	4,9
Una etapa de la vida	4,4
Persona que requiere cuidados y paciencia	4,1
Persona que concluye su etapa productiva, descansa de trabajar	2,9
Persona con dependencia	2,9
Persona importante, son un orgullo o tienen valor	2,5
Persona con conocimiento	2,4
Personas que han vivido, con un camino recorrido	2,3
Persona vista como una carga, menospreciada, olvidada o abandonada	2,2
Persona frágil o vulnerable	1,9
Persona con madurez	1,5
Ser como niños	1,4
Persona con poca vida o culminando su ciclo de vida	1,3
Ser funcional, ser activo, capaz o útil	1,3
Ser un ejemplo	1,3
Persona que disfruta o descansa	1,1

Significado de persona adulta mayor	Porcentaje
Ser una persona vieja	1,1
Estar pensionado o jubilado	0,8
Vejez	0,7
Ser de la tercera edad	0,7
Persona con derechos	0,4
Otros	3,8
No sabe/no responde	4,1

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica (Julio, 2021).

Al desagregar por grupos de edad las opiniones de las personas entrevistadas sobre lo que significa ser una persona mayor, se puede observar en el cuadro 5 que quienes se encuentran entre los 18 y los 35 años presentan como principales respuestas ser una persona con sabiduría (14,2%), una persona de avanzada edad (13,2%), ser una persona con cierta edad (se indica un número) (11,1%) y una persona con experiencia y vivencias (10,2%).

Las personas que se ubican en los rangos de edad entre los 36 y los 50 años señalaron como principales respuestas: una persona con sabiduría con un 13,2%, una persona con cierta edad (se indica un número) con un 11,6%, ser una persona con experiencia y vivencias con un 10,7%, y ser una persona con edad avanzada con un 9,5% (cuadro 5).

Y finalmente, como principales respuestas a la pregunta ¿qué significa ser una persona adulta mayor? las personas de 51 a 64 años indicaron que se trataba de una persona con sabiduría (14,1%), una persona con experiencias y vivencias (8,4%), una persona de edad avanzada (7,4%) y deterioro o pérdida de capacidades físicas o mentales (7,9%) (cuadro 5).

Cuadro 5

Costa Rica: Opinión de las personas entrevistadas sobre lo que significa ser una persona adulta mayor, por grupo de edad (Julio, 2021). (Distribución porcentual)

Significado de persona adulta mayor	Total	De 18 a 35 años	De 36 a 50 años	De 51 a 64 años
Total	100,0	100,0	100,0	100,0
Persona con sabiduría	44,0	14,2	13,2	14,1
Persona de edad avanzada	10,5	13,2	9,5	7,4
Ser una persona con cierta edad (se indica un número)	10,0	11,1	11,6	6,4
Persona con experiencia y vivencias	9,9	10,2	10,7	8,4
Personas que merecen respeto, paciencia, amor o cariño	7,7	8,4	8,3	5,9
Deterioro o pérdida de capacidades físicas o mentales.	5,1	4,5	3,7	7,9
Una etapa de la vida	4,5	2,4	5,8	6,4
Persona que requiere cuidados y paciencia	4,2	6,3	3,7	1,5
Persona con dependencia	3,1	2,7	4,1	2,5
Persona que concluye su etapa productiva, descansa de trabajar	3,0	2,4	1,7	5,4
Persona importante, son un orgullo o tienen valor	2,6	1,5	2,5	4,4
Persona con conocimiento	2,4	2,7	2,1	2,5
Personas que han vivido, con un camino recorrido	2,3	1,8	1,7	3,9
Persona vista como una carga, menospreciada, olvidada o abandonada	2,3	1,2	2,5	3,9
Persona frágil o vulnerable	2,1	3,3	1,2	1,0
Persona con madurez	1,5	1,2	2,5	1,0
Persona que viven en tranquilidad, paz o armonía	1,4	0,9	1,2	2,5
Ser como niños	1,4	1,5	2,1	0,5
Ser un ejemplo	1,3	1,2	1,2	1,5
Ser funcional, ser activo, capaz o útil	1,3	1,2	0,4	2,5
Persona con poca vida o culminando su ciclo de vida	1,3	1,5	1,2	1,0
Persona que disfruta o descansa	1,2	0,6	2,5	0,5
Ser una persona vieja	0,9	0,3	1,7	1,0
Estar pensionado o jubilado	0,6	0,6	1,2	0,0
Vejez	0,6	0,6	0,0	1,5
Ser de la tercera edad	0,5	0,9	0,4	0,0



Significado de persona adulta mayor	Total	De 18 a 35 años	De 36 a 50 años	De 51 a 64 años
Persona con derechos	0,3	0,3	0,0	0,5
Otros	4,0	3,3	3,3	5,9

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica, Julio, 2021.

Pese a que la vejez se vive de diversas maneras, producto de diferentes factores como la etnia, el sexo, el lugar de procedencia, la situación socioeconómica, entre otros; se aborda desde una mirada homogeneizante, como si todas las personas adultas mayores la vivieran igual y con las mismas características, lo que ha llevado a considerar un único modelo de vejez que se vincula con características negativas, dejando de lado los modelos de vejez positivos, aquellos en los que se muestra a las personas adultas mayores activas, realizando contribuciones a la sociedad, participando en la política, en diferentes agrupaciones, tomando decisiones, realizando acciones generativas; por lo que se presenta una “visión distorsionada de lo que implica ser mayor” (HelpAge España, 2021, p. 13).

Estos estereotipos negativos sobre la vejez tienen implicaciones en la vida de las personas adultas mayores al generar actitudes discriminatorias, “estas ideas y creencias provocan que el envejecimiento se perciba como algo ajeno a nuestra identidad, algo de lo que hay que huir o rechazar, algo contra lo que hay que luchar” (HelpAge España, 2021, p. 13), de ahí el surgimiento de las múltiples campañas y productos anti edad, cuya principal idea es que la belleza se encuentra en la juventud, por lo cual las personas no pueden permitir que se note el paso del tiempo en sus cuerpos.

En las culturas edadistas, la vejez ha llegado a percibirse como un problema, o una carga para la sociedad, familias e instituciones; producto de la imagen negativa que se ha construido con

respecto a ella, lo que ha repercutido en el lugar o la posición que se les ha otorgado a las personas adultas mayores dentro de la sociedad.

Cuando la vejez se asocia con discapacidad física, pérdida de memoria, mal carácter, aislamiento, soledad, pérdida de deseo sexual, ser una persona aburrida que no realiza ningún tipo de aporte, o no puede aprender cosas nuevas; se provoca que las personas adultas mayores sean desplazadas, poco valoradas (Medina, 2018), que otras personas prefieran no relacionarse con ellas o lo hagan en menor medida, también, que en algunos casos se mantenga un trato condescendiente o abusivo (Oddone, 2016).

Tal como lo señala la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) el edadismo “contribuye a una disminución de la integración de las personas mayores en las actividades de su comunidad cercana, lo que las lleva a un mayor aislamiento social” (p. 17), el que no se genera por decisión propia, como muchas veces se plantea, sino que ocurre porque quienes les rodean no les hacen partícipes de las actividades locales, comunales, familiares; no les involucran, hasta el punto de invisibilizar este grupo poblacional, irrespetando por completo sus derechos.

La participación social es un tema de derechos humanos y un factor que afecta la calidad de vida de las personas adultas mayores, producto de los estereotipos en torno a la vejez, se incorporó en la investigación con el interés de conocer la opinión de las personas entrevistadas sobre ¿qué tanto en Costa Rica se respeta y se integra en diferentes espacios a esta población? En cuanto a la frecuencia con que las personas adultas mayores son respetadas en el país, el 32,8% de las personas entrevistadas señaló que mucho; el 4,9%, que nada; el 62,3%, que poco.

Sobre la integración en espacios familiares, el 42,0% de las personas entrevistadas indicó que esto ocurre mucho, el 1,7% señaló que es nada frecuente, el 56,3% que pasa con poca frecuencia; finalmente, en lo que concierne a estar integrados en espacios de toma de decisiones

en la sociedad, el 21,4% consideró que esto ocurre mucho; el 15,1%, que es nada frecuente; el 63,5%, que es poco frecuente.

Estos datos muestran como gran parte de las personas entrevistadas consideran que se integra poco a las personas adultas mayores en Costa Rica, tanto en los espacios familiares (56,3%) como en los de toma de decisión (63,5%) y que, de igual manera, esta población es poco respetada en el país (62,3%), lo cual es preocupante porque la no integración genera la exclusión social de las personas adultas mayores, produce discriminación e impide que disfruten de una vida digna.

En lo que respecta a la participación, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) la ha establecido como uno de los determinantes del envejecimiento activo, el que es definido como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (p. 79). En este caso, la palabra activo no hace referencia a ser parte de la fuerza laboral o a mantenerse activo físicamente, sino a permanecer participando en actividades sociales, culturales, económicas, espirituales, a través de las cuales las personas adultas mayores continúen realizando contribuciones a su familia, la comunidad, el país, las que a la vez les permitan ampliar su esperanza de vida saludable y su calidad de vida (OMS, 2002).

De acuerdo con lo anterior, al excluir a las personas adultas mayores o integrarles poco en espacios como los consultados en este estudio (familiares y toma de decisiones), se les está privando de la posibilidad de mejorar su calidad de vida, de aportar a otras personas en diferentes ámbitos, de igual forma, del ejercicio y disfrute pleno de sus derechos humanos; porque la participación activa de esta población en las esferas económica, social, cultural y política se encuentra estipulada en el preámbulo de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Organización de los Estados Americanos [OEA],

2015), así como en sus principios generales (artículo 3) y en el artículo 8 “Derecho a la participación e integración comunitaria”.

Debe señalarse que la integración de las personas adultas mayores en diferentes espacios es fundamental para el desarrollo de las relaciones intergeneracionales, a través de las cuales se benefician tanto las personas mayores como aquellas más jóvenes por el intercambio de conocimientos, experiencias y saberes. En el caso específico de la participación en los espacios de toma de decisión, estos son clave porque permiten que sus voces sean escuchadas, sus necesidades se den a conocer y se participa en la generación de propuestas para el mejoramiento de sus condiciones de vida a nivel grupal.

Otro de los temas abordados en la investigación fue el de los aportes que las personas adultas mayores realizan a la sociedad, por lo cual se consultó a las personas entrevistadas ¿Cuál es el principal aporte que las personas adultas mayores realizan a la sociedad costarricense?, ante lo que 22,8% planteó la experiencia; 20,4%, la sabiduría; 11,2%, el conocimiento; 5,8%, brindar consejos; 5,4%, las enseñanzas en diferentes ámbitos; otro 5,4%, la transmisión de valores (cuadro 6).

Es relevante señalar que, ante esta pregunta, 8,5% de las personas entrevistadas no sabía cuál era el principal aporte que realizaban las personas adultas mayores a la sociedad costarricense, o no respondieron la pregunta (cuadro 6). Esto puede ser producto de su escasa interacción con esta población, justamente por la poca integración en los espacios familiares o de toma de decisión a los que se hace referencia en el estudio, por el desconocimiento sobre la situación de las personas adultas mayores en el país, a su vez, como resultado del desinterés por conocer sobre ellas, producto de estereotipos; por ejemplo, los que señalan que las personas adultas mayores son aburridas, no tienen nada que enseñar, tienen mal carácter, entre otros, lo anterior porque “los

estereotipos están profundamente arraigados en las personas, las organizaciones y las prácticas” (ONU, 2021, p. 18).

Pese a estos resultados, es necesario indicar que las personas adultas mayores brindan importantes contribuciones a la sociedad, tanto desde el trabajo remunerado como el no remunerado, a nivel familiar, comunal, nacional, en distintos campos, a través de la interacción con otras personas, y de las diferentes actividades que llevan a cabo en busca del bien común, y con las que pretenden realizar mejoras a nivel social (Majón-Valpuesta et al., 2021).

Cuadro 6

Costa Rica: Opinión de las personas entrevistadas sobre el principal aporte de las personas adultas mayores a la sociedad costarricense (Julio, 2021) (Distribución porcentual)

Aportes	Porcentaje
Total	100,0
Experiencia	22,8
Sabiduría	20,4
Conocimiento	11,2
Brindar consejos	5,8
Enseñanzas en diferentes ámbitos	5,4
Transmisión de valores	5,4
El trabajo que realizan o han realizado	3,7
Cultura, costumbres y tradiciones	3,2
Mantener unidas a las personas (familia, amistades, compañeros (as))	2,6
Contribuyen a la economía (país, familia)	2,3
Cuidado y formación de nuevas generaciones	1,7
No aportan nada	1,4
Ser un ejemplo para las personas	1,3
Los aportes los realizaron en la juventud	1,2
Lucharon por los derechos que disfrutamos hoy	1,0
La sociedad no les permite aportar	0,7
Otros	1,4
No sabe/no responde	8,5

Nota. IDESPO, Universidad Nacional. Encuesta Percepciones sobre las personas adultas mayores en Costa Rica (Julio, 2021).

Al abordar los temas sobre mitos, estereotipos y participación social de las personas adultas mayores, no puede dejar de trabajarse el de derechos humanos porque se encuentran asociados. Por un lado, como resultados de los mitos y estereotipos contra esta población, no se le permite involucrarse en diferentes espacios en la sociedad; por otro, el experimentarlos conlleva que estas personas no puedan ejercer plenamente sus derechos humanos ni disfrutar de una vida digna.

En materia de derechos humanos, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017) indica que las personas adultas mayores “deben disfrutar los mismos (...) que todos los seres humanos” (p. 63); sin embargo, la presencia de actitudes negativas y estereotipadas hacia la vejez en la sociedad lo dificultan, porque las prácticas edadistas provocan que esta población sea discriminada, lo que la afecta en diferentes ámbitos de sus vidas. Aunque estas personas son reconocidas como titulares de derechos, continúan enfrentando obstáculos que les dificultan disfrutarlos en igualdad de condiciones.

Al consultarle a la población entrevistada ¿en Costa Rica se respetan los derechos humanos de las personas adultas mayores?, el 47,1% señaló que sí se respetan, 50,6% considera que no, 2,3% afirmó que no sabía, o no respondió la pregunta. Como se puede observar, la mitad de las personas entrevistadas manifestó que no se respetan los derechos humanos de esta población en el país, situación a la que se debe prestar atención, analizarse con mayor detalle para determinar cuáles son los derechos que las personas perciben que no se respetan para la población adulta mayor, además, ¿quiénes no respetan esos derechos?, ¿cuáles son las acciones o medidas que deben tomarse a nivel país para garantizar el pleno ejercicio y disfrute de sus derechos humanos a las personas adultas mayores?

El que a la población adulta mayor no se le reconozcan sus derechos, o no se le permita ejercerlos en igualdad de condiciones que al resto de la población producto de la discriminación

en razón de su edad, provoca que enfrenten limitaciones en los ámbitos económico, social, cultural, en la salud, acceso a la vivienda, entre otros (Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010); lo que definitivamente dificulta que disfruten de una vida digna.

Conclusiones

Tomando en cuenta que los estereotipos sociales sobre el envejecimiento y la vejez son interiorizados en los procesos de socialización, a partir de los resultados de este estudio se evidencia la necesidad ampliar los espacios de educación, sensibilización, concientización y empoderamiento dirigidos a la población de los diferentes grupos etarios, abordando las temáticas de envejecimiento saludable y activo, con el propósito de cambiar la visión errónea que se ha construido sobre la vejez, eliminar el edadismo en todas sus manifestaciones, a la vez, promover concepciones más realistas sobre esta etapa de la vida.

Asimismo, en estos espacios es importante que se comprenda cuáles son las consecuencias del edadismo para las personas adultas mayores y los efectos en una sociedad que experimenta un proceso acelerado de envejecimiento, lo que cobra mayor relevancia en el Decenio del Envejecimiento Saludable que tiene como uno de sus ámbitos de actuación: “Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento” (OMS, 2020, p. 9).

En esta misma línea, es necesario trabajar en la eliminación de la visión negativa y distorsionada sobre lo que implica ser una persona adulta mayor, tan promovida por instituciones socializadoras como los medios de comunicación a través de diferentes campañas publicitarias, y centrarse en visibilizar los aspectos positivos de esta etapa de la vida, las diversas formas de vivirla, los aportes que se realizan pensando en el bien común, ya sea a la familia, la comunidad o la sociedad en general.

De esta manera, resulta fundamental incluir los tópicos de envejecimiento y vejez en los procesos educativos desde la niñez y la adolescencia, trabajando desde un enfoque de curso de vida que permita la construcción de nuevas miradas sobre la vejez, así como la adquisición de habilidades y herramientas que fomenten estilos de vida saludables en la población.

En relación con lo anterior, una estrategia que podría ayudar en la reducción de los estereotipos sobre la vejez son las relaciones intergeneracionales, espacios en los cuales la población adulta mayor pueda interactuar con personas de otros grupos de edad, esto posibilitaría el intercambio de conocimientos donde ambas partes se beneficiarían, además de la eliminación de muchas creencias, prejuicios respecto a las personas adultas mayores; es justamente en ese compartir donde se conoce qué hacen estas personas, cuáles son sus intereses, sus necesidades, asimismo, los aportes que realizan a la sociedad.

En lo que respecta a la participación social de las personas adultas mayores, la investigación realizada mostró como, según la percepción de las personas entrevistadas, en Costa Rica esta población se encuentra poco integrada en los espacios familiares y en los de toma de decisión, a partir de estos datos se puede concluir que en el país debe trabajarse al menos en estos dos ámbitos para que haya una mayor incorporación de las personas adultas mayores.

Hay otros espacios en los que estas personas se pueden integrar como son el educativo, el laboral, las actividades de voluntariado, entre otros; los que son de gran relevancia como parte del envejecimiento activo. Si bien en Costa Rica se han desarrollado diferentes iniciativas para que las personas adultas mayores tengan participación a nivel social, económico o cultural, es fundamental que estas se planifiquen tomando en consideración la diversidad de esta población, sus particularidades, sus necesidades, y que estas sean accesibles para las personas adultas mayores residentes a lo largo y ancho del país.

A partir de los resultados de esta investigación, se puede concluir que es fundamental trabajar en el país en la divulgación de los derechos humanos de las personas adultas mayores con el fin de que sean del conocimiento de toda la población. En el caso específico de las personas adultas mayores, para que se reconozcan como sujetas y sujetos de derechos y los hagan valer ante una eventual vulneración, y en el del resto de la población para que tenga claro cuáles son y los respeten.

Costa Rica es un país en el que se han realizado importantes esfuerzos por garantizar, cumplir y proteger los derechos humanos de las personas adultas mayores, cuenta con diferentes instituciones que trabajan buscando que esta población cada día tengan mejores condiciones de vida; sin embargo, debe continuar generando políticas públicas, medidas y acciones cuyo objetivo sea educar y lograr que la población tome conciencia sobre el proceso del envejecimiento y la etapa de la vejez desde un enfoque de curso de vida, promoviendo una imagen positiva de la vejez; de esta manera, cambiar la forma de pensar, sentir y de actuar respecto a las personas adultas mayores para que puedan ejercer plenamente sus derechos humanos y disfrutar de una vida digna.

Agradecimiento

Agradecemos el significativo aporte de la Mag. Stephanie Cordero Cordero, estadística del IDESPO-UNA, en la elaboración de los procesamientos, cuadros, gráficos y selección de la muestra.

Este artículo se ha elaborado tomando como base el Informe de Encuesta Percepciones sobre las personas mayores en Costa Rica, 2021 (IDESPO-UNA) desarrollado por las autoras, para presentar los resultados generales del estudio a los medios de comunicación y a la sociedad costarricense.

Referencias

- Bozanic, A. y Ortiz, F. (2021). Estereotipos sobre el envejecimiento entre profesionales de salud en Chile: una exploración en tiempos de pandemia. *Anthropologica*, (47), (183-220). <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropologica/article/view/23124>
- Carbajo, M (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante, *Ensayos*, 24, 1-10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3282988>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2017). *Derechos de las personas mayores. Retos para la interdependencia y autonomía*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/41471>
- Cerquera Córdoba, A. M., Alvarez Agudelo, J. L. y Saavedra Ruiz, A. C. (2010). Identificación de estereotipos y prejuicios hacia la vejez presentes en una comunidad educativa de florida blanca. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(1), 73-87. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=297224086007>
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor [CONAPAM] (2013). *Mitos y estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez*. <https://www.conapam.go.cr/inicio/>
- Dornell, T. (2019). Representaciones sociales y estereotipos sobre vejez y procesos de envejecimiento en el campo gerontológico del trabajo social en Uruguay. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5(1), 108-126. DOI: <http://doi.org/10.29035/pai.5.1.108>
- Gázquez, J.; Cangas, A; Lucas, F; Olivencia J. (2005) Estereotipos sobre la vejez en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 285-291. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310027.pdf>
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras, L. y Lagarda, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, 48(9), 563-618. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-aislamiento-social-soledad-que-podemos-S0212656716301809>
- HelpAge España. (2021). *Mujeres mayores: el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos*. <https://www.helpage.es/construyendo-una-sociedad-inclusiva-y-amigable-con-las-personas-mayores/>
- Huenchuan, S. y Rodríguez-Piñero, L. (2010). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. https://www.cepal.org/es/publicaciones/3803-envejecimiento-derechos-humanos-situacion-perspectivas-proteccion?utm_source=CEPAL&utm_medium=Paginas%20Selectas

Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC] (2011). *Estadísticas demográficas. 2011-2050. Proyecciones nacionales. Población por años calendario, según sexo y grupos especiales de edades*. <https://www.inec.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion>

Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC] (2021). *Encuesta Continua de Empleo IV Trimestre 2021. Sinopsis de la condición de actividad de la población adulta mayor según zona y sexo*. <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-continua-de-empleo>

López Fernández, V., Salessi, S., & González Restrepo, K. J. (2020). Estereotipos sobre el envejecimiento, temores y percepción sobre la felicidad: un análisis sociodemográfico. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(1), 43–56. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18092>

Majón-Valpueda, D., Pérez-Salanova, M., Ramos Valverde, P. y Haye Molina, A. (2021). Agencia y participación en la vejez de la generación Baby Boom: Reclamación de espacios alternativos. *Athenea Digital*, 21(1), 1-24. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2696>

Medina, R. (2018). Vejez, envejecimiento y edadismo. En M. Rodríguez y T. Aguado (Eds.). *Representaciones artísticas y sociales del envejecimiento* (27-41). <https://doi.org/10.2307/j.ctv301f4f>

Ministerio de Salud [MINSAL]. (2018). *Estrategia Nacional para un envejecimiento saludable basado en el curso de vida 2018-2020*. Dirección de Planificación Estratégica y evaluación de las acciones en salud. Ministerio de Salud. 1ª. ed.—San José, Costa Rica.

Oddone, M. (2016). Cambio social y envejecimiento activo. Reflexión es en torno a la participación e integración de las personas de mayor edad en la sociedad. En E. Amadasi y C. Tinoboras (Eds.). *El desafío de la diversidad en el envejecimiento. Familia, sociabilidad y bienestar en un nuevo contexto*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8220>

Organización de los Estados Americanos [OEA]. (2015). *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2021). *Informe de la Experta Independiente sobre el disfrute de todos los derechos humanos por las personas de edad*, Claudia Mahler. <https://www.helppage.es/claudia-mahler-publica-dos-informes-tematicos-discriminacion-por-razon-de-edad-y-derechos-de-las-mujeres-mayores/>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Decade of Healthy Ageing 2020-2030*. Disponible en: https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 37(S2), 74-105. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-envejecimiento-activo-un-marco-politico-13035694>

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud [OMS y OPS]. (2021). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55871>

Puga, A (2018). *Mitos y prejuicios que perciben los adolescentes respecto a los Adultos Mayores* [Tesina de licenciatura Universidad Nacional de Cuyo. Argentina]. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/10907/puga-mitosprejuiciosobreadultosmayores.pdf

Toledo, A. M. (2010). Viejismo (ageism). percepciones de la población acerca de la tercera edad: estereotipos, actitudes e implicaciones sociales. *Poiésis*, (19). <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/101>

Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, Programa Institucional para la persona adulta y adulta mayor y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2020). *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José, Costa Rica. <http://ccp.ucr.ac.cr/espam/espam.html>

Wielewski, N. (2020). *Percepciones sobre la vejez y las experiencias religiosas de personas mayores en situación de abandono. Un análisis de la población costarricense y nicaragüense* [Tesis Doctoral, Universidad Nacional, Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/19034>