

**EL MIEDO A ENVEJECER:  
PERCEPCIONES Y ACTITUDES  
DE PERSONAS ADULTAS  
JÓVENES Y EN LA MEDIANA  
EDAD RESPECTO A LA VEJEZ Y  
SU PROPIO ENVEJECER.**



# El miedo a envejecer: percepciones y actitudes de personas adultas jóvenes y en la mediana edad respecto a la vejez y su propio envejecer.

Gabriela Isabel Hernández Pérez.

Alexis Eduardo Nájera Rodas.

Licenciados en Gerontología por UNACH.

## RESUMEN

En la actualidad la vejez y el proceso de envejecimiento son unas de las nuevas “problemáticas” que se han estudiado recientemente en la sociedad. Envejecer no debería ser un problema, en cambio, adquiere este rol en el momento en que la sociedad que envejece no está preparada para hacerlo o bien, reniega de este inminente proceso de la vida.

## PALABRAS CLAVE

Gerontofobia, Viejismo, Personas mayores, Estereotipos.

## INTRODUCCIÓN

La vejez” es un tema complejo de abordar pues para pensar en ella, tenemos que considerar que el juicio de valor sobre este suceso de la vida varía en cada persona. Por otro lado, el propio desarrollo e historia de vida y por el otro, la percepción; inclusive, se debe considerar que no todas las personas aceptan que en algún momento atravesarán esta etapa de la vida, de modo que, es probable que en su día a día, estas personas nieguen su propio envejecer o temen llegar a la vejez.

Estos miedos no siempre son evidentes. Muchos de ellos son el resultado de un conjunto de percepciones y estereotipos que se construyen de acuerdo al contexto histórico que esté viviendo la sociedad y que tienen impacto en cada individuo, desde las más tempranas etapas

de nuestra vida y cuya influencia deviene desde épocas anteriores al mundo globalizado del Siglo XXI.

Las mezclas entre dichos estereotipos se suman a micro-discriminaciones normalizadas hacia las personas mayores y hacia la vejez, dando como resultado el ejercicio de ciertas actitudes de rechazo y la negación hacia el propio envejecimiento o bien, da inicio a las tareas por desaparecer los rasgos físicos característicos de esta etapa como: canas, arrugas, piel flácida, etcétera. Se suele creer que con la aparición de estos rasgos se pierde la juventud y por ende, el status social que tenemos en nuestro entorno. Podemos observar que una gran parte de la población envejece con cierto temor. Con ese miedo de convertirse en la persona “anciana” que no quieren llegar a ser o miedo de perder la juventud tan apreciada.

Algo que resulta fundamental para adoptar esta postura, es que desde tempranas etapas se vayan introyectando valores que asocien a la vejez principalmente con pérdidas y decadencia física, en consecuencia, los pensamientos respecto a la vejez tienden a ser más negativos que positivos. Por otra parte, la Gerontología nos ofrece herramientas para re-educar y re-educarnos en temas que posibilitan una perspectiva más amplia de la vejez e incluso, fomentar el deseo por lograr llegar a esta etapa con integridad, sabiduría y plenitud.



En base a lo anterior, esta investigación planteó como objetivo general: Identificar y analizar los factores que generan o aumentan el miedo a envejecer en personas adultas jóvenes y en la mediana edad a partir de las actitudes y/o sentimientos gerontofóbicos que presentan. A este objetivo general le acompañan cuatro objetivos específicos para poder encontrar mejores respuestas y tener un mayor conocimiento acerca del tema a tratar: Analizar cómo se visualiza y concibe a la vejez desde la perspectiva de las personas adultas jóvenes y en la mediana edad; Identificar cuáles son los estereotipos que adoptan algunas personas adultas jóvenes y en la mediana edad hacia una percepción negativa de la vejez; e identificar cuáles son los factores intrínsecos o motivacionales que llevan a personas adultas jóvenes y en la mediana edad a adoptar una postura gerontofóbica.

### **METODOLOGÍA.**

La Gerontofobia es algo que se ha ido repitiendo de generación en generación perjudicando a las personas mayores. Esta postura afecta de sobremanera la vida de las personas que se encuentran en la etapa de la vejez. Según Lozano (2009) en la sociedad gerontofóbica se les despoja a los adultos mayores de poder social, llevándolos a una calidad de subordinados, marginados, relegándoles papeles secundarios y haciéndolos seres dependientes, casi sin autonomía personal.

Esta investigación es importante para la sociedad porque se quiere saber ¿Cuáles son los factores y/o motivos que posibilitan que algunas personas

adultas jóvenes y en la mediana edad experimenten miedo a envejecer o asuman una postura –consciente o inconsciente– de rechazo a la vejez? Y posteriormente llevarlas a un análisis bajo nuestra visión como gerontólogos.

Comprender y analizar a la vejez implica mantener una visión multidimensional que englobe aspectos que otras profesiones no podrían entender, es por eso que la Gerontología nos ofrece las herramientas para tener una visión completa acerca del tema de Gerontofobia, gracias a su enfoque transdisciplinar. Desde una visión gerontológica es importante hablar sobre estos temas sobre todo porque la vejez sigue siendo un tabú, los gerontólogos al ser expertos en temas relacionados a la vejez y al envejecimiento pueden llegar a ser agentes de cambio social mediante la re-conceptualización de todos estos estereotipos llevando a la población ideas claras acerca de lo que en realidad sucede en la vejez, separando los mitos y las realidades. Se espera que con el tiempo más personas se vean interesadas por estudiar el tema de Gerontofobia, colaborar con ellas para sensibilizar a la sociedad respecto a esta postura porque la forma en que hoy se piensa y actúa será determinante en el futuro.

Nos posicionamos bajo el enfoque cualitativo puesto que “la investigación cualitativa utiliza métodos y técnicas diversas como gama de estrategias que te ayudarán a reunir los datos que van a emplearse para la inferencia y la interpretación, para la explicación y la predicción (Munarriz. s.f.,p.104).

El método de investigación cualitativa es la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados. Sin embargo, el concepto de método cualitativo analiza el conjunto del discurso entre los sujetos y la relación de significado para ellos, según contextos culturales, ideológicos y sociológicos. Digamos que es el método de investigación cualitativa no descubre, sino que construye el conocimiento, gracias al comportamiento entre las personas implicadas y toda su conducta observable (Pedraza, 2013).

Los dos autores que se han citado con anterioridad indican por qué el mejor método para poder llevar a cabo la investigación es el método cualitativo, ya que a través de estos se evaluó cada una de las experiencias de las personas adultas jóvenes y de la mediana edad han tenido con la vejez. Esto a través de los diferentes discursos que tienen acerca de la vejez y el envejecimiento.

Junto al método cualitativo el paradigma bajo el cual nos posicionamos es hermenéutico-interpretativo pues “su objetivo es descifrar, descubrir o analizar el significado que tiene para una persona o un grupo de personas un evento, situación, vivencia, hecho o suceso”. (Montes, 2016, s.p).

Bajo este paradigma se obtiene información necesaria que ayuda a comprender la problemática que se abordó en la población adulta joven y en la mediana edad. A partir de este método y paradigma, se conocieron las diferentes características y pensamientos de casa uno de los

colaboradores, como se sabe es de gran importancia conocer a profundidad cada uno de los gestos negativos que tienen de la vejez, desde las vivencias hasta las actitudes para así poder interpretar la razón del miedo a la vejez y al envejecimiento. La técnica que se utilizó es la entrevista a profundidad.

En la metodología cualitativa, la entrevista en profundidad se entiende como los encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y el entrevistado, que tienen como finalidad conocer la opinión y la perspectiva que un sujeto tiene respecto de su vida, experiencias o situaciones vividas (Campoy, Gomes. 2009, p.288).

Respecto al proceso de selección de los colaboradores, se tomaron en cuenta cada uno de los factores de la población joven y población adulta. El sector que se eligió para llevar a cabo la investigación es la población adulta joven y también personas en mediana edad (40 y 50's) ya que estos sectores redescubren cada vez más amenazas ante la eminente vejez. Para nuestro trabajo de campo se obtuvo la colaboración de 7 personas miembros de la población adulta joven y de la mediana edad.



Imagen de uso libre  
© Blog.fpmaragali

## DESARROLLO Y BASES TEÓRICAS.

### 1.- Implicaciones de Gerontofobia y viejismo.

Las personas temen envejecer por las ideas preconcebidas que se tienen en torno a la vejez y a las personas mayores pues se cree que al llegar a la vejez será catalogado como una persona cuyo valor y dignidad se verá forcluido o roto. Las etiquetas, estereotipos y estigmas son muchos sobre este grupo etario, representando la base de los prejuicios y creencias equivocadas sobre el envejecimiento, lo que fomenta el miedo o el rechazo a envejecer. A esto se le conoce como Gerontofobia. Las personas temen envejecer por las ideas preconcebidas que se tienen en torno a la vejez y a las personas mayores pues se cree que al llegar a la vejez será catalogado como una persona cuyo valor y dignidad se verá forcluido o roto. Las etiquetas, estereotipos y estigmas son muchos sobre este grupo etario, representando la base de los prejuicios y creencias equivocadas sobre el envejecimiento, lo que fomenta el miedo o el rechazo a envejecer. A esto se le conoce como Gerontofobia.

R. Butler, científico norteamericano describió en 1973, un conjunto de actitudes negativas que él veía en la sociedad con respecto a los viejos. Este fenómeno ha sido calificado por muchos como "viejismo". Y este viejismo significa rechazo, tendencia a la marginalización, temor, desagrado, negación, agresión, todas actitudes ligadas entre sí, y que operan discriminando a la persona que envejece (González y Rodríguez, 2006).

Comúnmente se opta por la idea de que envejecer está mal y eso genera un desconcierto porque se ve a la vejez como un mundo desconocido lleno de obstáculos y con ella vienen inmersas las enfermedades, los achaques, dependencia, discapacidad, etcétera. Un ejemplo de esta visión negativa que se tiene de la vejez es lo que comparte uno de los colaboradores quien comenta que "el envejecimiento está condicionado por depender de alguien más" (C6, entrevista, 2019).

Viejismo y Gerontofobia guardan una relación y un significado que va de la mano, porque por un lado con el viejismo se tiende a etiquetar a la población mayor y con ello se discrimina y menos precia en función de la edad, lo que lleva a tener "Fobia hacia los viejos, a la vejez o al adulto mayor". (c1, entrevista, 2019), 2019), por lo que al llegar a la etapa de la vejez entran en juego los clichés que hacen que esa etapa este rodeada de mitos lo que genera cierto temor a lo que vendrá después.

Subyace en el viejismo el espantoso miedo y pavor a envejecer, y por lo tanto el deseo de distanciarnos de las personas mayores que constituyen un retrato posible de nosotros mismos en el futuro. Vemos a los jóvenes temiendo a envejecer y a los viejos envidiando a la juventud (Mingorance, p. 120).

Son una serie de perspectivas que hacen que se tenga miles de pensamientos acerca del cómo se quiere llegar a esta etapa, a cómo se quiere ser visto, todo lo anterior influye de lo que se ha aprendido de etapas anteriores, y con ello se va



generando una idea que bien puede servir para afrontar con éxito todos los cambios que conlleva el envejecer o bien generar una confusión que haga que las personas expresen actitudes temerosas por lo que se hace una idea negativa con el consecuente miedo. Mucho se ha hablado del ¿Cómo serán vistas las personas por la sociedad cuando sean personas mayores o estén próximos a la vejez? Se vienen a la mente ideas como ¿Qué rol tendré dentro del grupo social en el que me encuentre? ¿Tendré igualdad de oportunidades respecto con lo demás grupos etarios? Todo esto genera cierto desconcierto y es donde muchas veces se cae en la negación de llegar a la vejez, y por ende se hace todo lo posible por ocultar los “signos” del envejecimiento.

Se opta como sociedad segregar a las personas mayores por tener miedo y/o rechazo para con este grupo en específico pero, ¿en qué radica que la sociedad tenga este rechazo? Podríamos suponer que todo es mero aprendizaje; sin embargo, en gran medida dependerá de la forma de pensar y actuar de cada sujeto, su percepción e incluso momentos importantes en su vida. Todo esto influye para que tenga o no una actitud gerontofóbica, tal como lo menciona Puig (2018) “la Gerontofobia, que es un rechazo hacia las personas ancianas, pues éstas representan eso que no quieren llegar a ser”. Sin duda rechazar o repudiar algo que es una emoción universal e incluso se ve influenciada por nuestro temperamento, el cual es más genético que social; sin embargo, el tema del rechazo a una etapa de la vida es complejo de abordar porque hay que recordar que la vida viene dada por etapas y todas las personas sin excepción llegaran a la vejez.

Las etapas del desarrollo son teorizaciones que los humanos hemos inventado y adaptado para asignar roles y momentos de la vida a determinadas edades. Por tal motivo, la sociedad juega un papel importante no sólo en el proceso de envejecimiento sino también, en la concepción colectiva de éste. Como consecuencia de esto mientras más cerca se vea a la vejez, mayores son los miedos, el pavor y la incertidumbre respecto a los cambios. Muchos de estos cambios son físicos y fisiológicos, es decir, se representarán en el cuerpo o en el funcionamiento de este. Si bien el cuerpo es lo más real con lo que se cuenta, en la actualidad también es imaginario. Imaginario en cuanto a imagen. Todos tenemos una autopercepción incluso una autoimagen. Cuando se está en la niñez se construye una imagen ideal, luego en la adultez joven se forma el mejor autoconcepto de nosotros mismos y la mejor autoimagen, por lo cual todo lo que no se apegue a dicho esquema corporal, quedará fuera y rechazado. De modo que, eso que se ha dejado de lado a modo de negación, se puede criticar mucho en los otros cuando se es joven, generando rechazo hacia los viejos (otros) y el cuerpo propio de nuestra futura vejez. A través de lo que se transmite de generación en generación es donde se van reforzando las actitudes mismas que se acentúan cuando se obtiene la madurez, a partir de ahí se decide cómo se va a afrontar la vejez, resulta clave hablar de los factores que refuerzan esta idea pues de acuerdo con Butler y Lewis (1977) citado por Martínez, Vivaldo y Mendoza: Existen una serie de factores que han sido la columna vertebral de la construcción del fenómeno.

Desde una perspectiva crítica encontramos que estos factores están directamente relacionados con la instauración del modelo capitalista y con las corrientes de pensamientos y valores que este trae consigo. Los factores son (I) el temor a la muerte, (II) el énfasis en una cultura de la juventud, (III) el énfasis en la productividad y ((IV) los enfoques en el estudio del envejecimiento (p. 4).

La Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA) citado por Martínez, Vivaldo y Mendoza, señala que:

El viejismo se presenta en diferentes formas y niveles y se expresa de las siguientes maneras: (1) actitudes discriminatorias hacia los adultos mayores, (2) comportamientos discriminatorios contra los adultos mayores, (3) comentarios prejuiciosos hacia la vejez, (4) tratamientos y servicios diferenciados por ser adultos mayores, (5) discriminación de los adultos mayores por prácticas y políticas institucionales (P. 12).

A lo largo de la vida se van adoptando nuevos roles que dan un sentido de pertenencia y responsabilidad en cada etapa, erróneamente se suele pensar que al llegar a la adultez tardía todo cambiara para mal e incluso, se normaliza que las opiniones que se tomen siendo adulto mayor no serán válidas o que la productividad y la actividad reducirá a su mínima expresión.

Estas creencias suelen aumentar la cantidad de limitantes y preocupaciones sobre el propio envejecer y pueden provocar cuestionamientos como “¿en verdad quiero llegar a la vejez?”; “¿quiero pasar por todo ese martirio?”; “¿Me convertiré en una carga para mi familia?”.

Son miedos comunes que surgen de casos conocidos donde la enfermedad, el desgaste y la pérdida de autonomía fueron una realidad; Sin embargo, también lo son por las creencias erróneas, estigmas sociales y discursos discriminatorios que venimos arrastrando desde la juventud. “Nobody wants to get old, but nobody wants to die Young either.” (Nadie quiere envejecer, pero nadie quiere morir joven tampoco) Keith Richards.

2.- Posturas gerontofobicas: Miedo o rechazo consiente o inconsciente a envejecer.

En la actualidad se vive en un país donde la esperanza de vida ha aumentado y por lo mismo han surgido entre los mismos miembros de la sociedad muchas interrogantes sobre esta etapa de la vida, ya que nos la han planteado como una etapa donde existen muchos tipos de deficiencias. En México, la vejez se presenta en medios de comunicación y discursos sociales como un fenómeno al cual hay que temerle.



En grandes ocasiones se ha sido testigos que la sociedad invita a erradicar el envejecimiento, ya sea con tratamientos estéticos con el fin de ocultar las marcas de la edad o con productos que mejoran la apariencia física, los cuales van desde, ropa de determinada marca, maquillaje, etcétera. Todo esto impacta negativamente en la percepción de vejez, sin percatar que se viene envejeciendo desde el día que se nace. Por otro lado, esta negatividad respecto a la vejez es un fenómeno creciente conforme aumenta la edad cronológica. Al llegar a la etapa de adultez, suelen haber más preocupaciones respecto a la vejez, posiblemente porque en la cercanía a esta etapa se empiezan a saber de más muertes de personas conocidas y a su vez, se observan más cambios físicos como arrugas o pérdida de elasticidad en músculos y piel. La idea de que en la vejez se reduce la productividad, es otra constante, ya que como se ha aprendido a lo largo de la vida las personas mayores sufren de múltiples patologías, el inconsciente colectivo es asumir que una persona mayor no puede o debe trabajar. Lo anterior descrito, son sólo algunos de los múltiples factores que fomentan estereotipos negativos de la vejez en la sociedad. De acuerdo con la gerontología, la edad es solo un número. La manera en la que se envejece se ve impactada por diferentes tipos de procesos, como son el entorno, los hábitos, actividades sociales, la genética, las redes de apoyo, etcétera. Mina (2019), propone: La cantidad de años vividos o la edad cronológica no es equivalente a la edad biológica, psicológica o social. a biológica se estima por el grado de deterioro de los órganos y sistemas; la psicológica por la funcionalidad en

cuanto a competencia conductual y adaptiva, y la social por el rol de acuerdo a la edad. El envejecimiento no debe ser visto sólo desde el punto de vista cronológico sino que deben tomarse en consideración tanto los factores personales como ambientales que pueden influir. Existen personas con 65 años o más que muestran un funcionamiento biológico, psicológico y social óptimo, mientras hay adolescentes y jóvenes cuyo deterioro contradice su edad cronológica (Mina, 2019).

El deterioro y/o la enfermedad no vienen por el número de años que se tenga, si no que todo actúa conforme el estilo de vida y es entonces donde se pueden presentar cambios a temprana edad que se ven implicadas en la calidad de vida, entonces para hablar sobre envejecimiento se debe de tener en mente las edades biológica, psicológica y social y no centrarse únicamente por la edad cronológica que serían los años transcurridos. Preocuparse por estos 4 tipos de edades ayuda a comprender y transitar los caminos hacia la plenitud en la vejez manteniendo una sinergia que permita satisfacer las necesidades de cada individuo. Es importante hablar en este punto de estereotipos, ya que son ideas, creencias y opiniones que se crean para un grupo en específico, no tiene un fundamento para comprobar las etiquetas que se les asigna a cierto sector de la población y todo hace pensar que dicho fundamento se basa en las experiencias personales de cada individuo, lo que hace que esas ideas se conviertan en una representación social positiva o negativa mismas que se van transmitiendo a las generaciones actuales, como resultado crea una serie de jerarquías dentro de la

población pues no se quiere ser vistos de manera déspota y\o negativa, si no, que se quiere etiquetar a las demás personas, reproduciendo ideas que no son las más acertadas. “Me siento incomodo al observar a la pareja de adultos mayores desnudos en la playa por su fisionomía, arrugas, como que es fuera de lo normal verlos desnudo, es algo inaceptable.” (C1, entrevista, 2019). Al tener pensamientos o ideas vagas para un colectivo de personas hacen que de inmediato se tenga un mecanismo de defensa (negación), se tiene la idea de que se es una persona sin valor por el hecho de estar dentro de las categorías que se va formulando para cada grupo etario, “el rechazo es justamente lo que hace que el estereotipo exista realmente porque necesita, precisamente, ser reconocido como tal para existir” (Fernández, 2016, p.57).

### 3.- Generalidades de una población que teme envejecer.

En la actualidad se cataloga y se define a la vejez como un “fenómeno social” el cual tiene muchos aspectos negativos dentro de la sociedad, ya que esta se le ha asumido o se refiere como una etapa de deficiencias en comparación a las otras etapas de vida. La sociedad mexicana se ha encargado de tener en el olvido a las personas mayores, ya que históricamente se ha diseñado políticas para el sector joven, dichas políticas se pueden abordar en temas de trabajo, economía y salud. Por lo tanto México al ir teniendo un número considerable de población mayor deberá de modificar el gasto social, dando énfasis en la construcción de espacios para el sector de

personas mayores como por ejemplo Centro de especialidades Geronto-Geriatricas, donde los licenciados en gerontología y geriatras actúen en conjunto en pro de la salud de la población que envejece.

En la sociedad la vejez es vista con amplios aspectos negativos. “La vejez desde mi percepción lo definiría como un proceso incierto, y por lo que he sido testigo sería una experiencia muy desagradable”. (c2, entrevista, 2019)

La concepción que se tiene sobre la vejez está ligada con la experiencia que tienen los adultos sin embargo para otras la vejez representa pérdidas, enfermedades, dependencia, etc. Estas ideas que se tiene del sector mayor es el resultado de las concepciones que tiene la sociedad sobre la vejez y que se ha ido transmitiendo de generación en generación a través de los medios de comunicación.

En la búsqueda por tratar de “comprender a la vejez” muchos piensan que todos envejecen de la misma forma, y por lo tanto si un familiar o conocido pasa por un proceso complicado e inmerso en dificultades como abandono o maltrato, quiere decir que el envejecimiento personal se verá envuelto por la misma situación, generando una idea que dicta que precisamente nvejecer es lo más indeseable y doloroso que puede pasar.

Como sociedad rechazamos a los adultos mayores puesto que en la juventud tenemos intereses y ese interés nada más gira en torno a uno mismo, nos cuesta estar al servicio de otros y ahora con los adultos mayores que son muy dependientes, cuesta más, pues diversión ya no dan (c1, entrevista, 2019).



Qué se puede esperar de la propia vejez actuando de esta manera, esto hace pensar que depara un futuro desolador, sobre todo porque la sociedad y los que la conforman organiza todo en torno a los jóvenes y esto es más notorio en el sistema capitalista, al seguir esta “regla” los adultos mayores son relegados al hogar con pocas posibilidades de reconocimiento. Tener como sociedad una visión diferente es muy importante ya que se genera un nuevo conocimiento y con esto una nueva cultura de envejecimiento, porque a través de lo vivido y con las nuevas disciplinas científicas encargadas de abordar temas relacionados al envejecimiento y vejez, se crea nuevas formas de entender todo este proceso y con ello combatir todos estos estigmas que tanto daño han hecho a la vejez y a las personas que hoy envejecen. Los pensamientos que se tiene acerca de la juventud han ido cambiando, puesto que en décadas pasadas se observaba a la juventud como un periodo marcado por la inexperiencia, ligada a fracasos, producto del deseo impulsivo que caracteriza a los jóvenes, al día de hoy se ve a la juventud como aquello que no se quiere perder con el transcurso de los años, porque se relaciona con el éxito. El hombre mismo crea un estereotipo con la muerte ya que se piensa que si es joven se está lleno de salud y plenitud en consecuencia la muerte queda lejos, pero que pasa si se ve a un grupo de mayores rápidamente se les etiqueta de enfermos y próximos a morir, pues se cree que la vejez es un estado previo a la muerte. Se debe de tener en cuenta que no importa si se es joven y sano, la muerte puede aparecer en cualquier momento, no importando el estado de salud,



Tocar el tema de muerte siempre nos causa temor, sobre todo si se aborda en la vejez, pues al considerar que la vejez es la última etapa del ciclo vital, la muerte cobra relevancia, ya que lo único que nos queda es esperar ese momento con tristeza, miedo o resignación. (C2, entrevista, 2019).

Mientras más se acerca la etapa de la vejez la tristeza y negación invade a las personas pues la muerte queda asociada a ella, lo que genera angustia por lo que sucederá después ya que como se ha mencionado se piensa que por estar en la última etapa de la vida las posibilidades de morir son aún mayores y con ello las ideas fatalistas aumentan, pues la sociedad en general así lo establece. Con base a lo anterior existe una tendencia entre nuestros entrevistados en querer morir joven y productivo ya que existe un imaginario de creer que así se recordara a las personas con estatus y reconocimiento social. Cabe mencionar que no hay un estatus y reconocimiento social esto es parte de lo que la sociedad ha ido idealizando, ya que recalcan que morir “viejo”, es sinónimo de morir con enfermedad o dependencia, este escenario es lo que a priori se quiere evitar, ya que no se quiere pasar los últimos días siendo una carga y más aún que “cubran” con todos los gastos que trae implícita la enfermedad, todo este conjunto hace que la idea de morir y ser adulto mayor se vuelva

complicada, por esas representaciones que vienen aconteciendo al sistema de creencias, más si a esto se le añade que en la vejez se tiene que vivir la pérdida de amigos y/o familiares, y a eso añadirle de enfrentarse a la propia muerte, lo que genera ideas que no son más las acertadas.

### **REFLEXIONES FINALES.**

Los grandes avances que se han dado en el país con el paso de los años no se ha visto reflejado en el trato y la forma de dirigirse hacia las personas mayores, pues si se hace una reflexión de ello se ve como la imagen que se tiene de este grupo etario se ha ido menospreciando generación tras generación. En el transcurso de la presente investigación se cumplió con el objetivo general en tanto que se logró identificar y analizar los factores que generan o aumentan el miedo a envejecer en personas adultas jóvenes y en la mediana edad a partir de las actitudes y/o sentimientos gerontofóbicos que presentan.

Los factores que enfatizaron las personas participantes son: Miedo a ser dependiente; miedo a ser discriminado por la sociedad y que por lo mismo se recluya a la persona mayor en algún centro gerontológico, se identificó que la poca comunicación que existe entre dos de los colaboradores con las personas mayores es un factor desencadenante para que tengan ideas de tener preocupaciones y/o miedo acerca de lo que pasa en la vejez pues ellos piensan que al ser persona mayor las opiniones de este colectivo se verá mermada pues nadie escucha sus opiniones y necesidades. Las ideas que se tienen de la vejez han sido diversas y amplias que conllevan una profunda reflexión.

La visión de los colaboradores de la investigación apunta a suponer o prejuzgar que las personas mayores carecen de salud. Conciben como supuesto universal que en la vejez, los movimientos son lentos y torpes, se rechaza a la vejez por transmitir cansancio lo que genera menosprecio e incertidumbre. Estas visiones contrasta mucho con lo que se piensa acerca de la juventud, pues el mundo actual demanda agilidad y rapidez mismas que se ve en personas de una edad aproximada de 20 a 40 años, y que se asume que con el paso del tiempo estas “cualidades” se van perdiendo gradualmente, al ir perdiendo estas características se etiqueta como una persona de edad avanzada, y por lo tanto la sociedad se encarga de recluir al querer tener una sociedad productiva y llena de plenitud. Se observó en los colaboradores que al presentar anexos (imágenes) expresaron ciertos estímulos visuales como impacto, inseguridad, incomodidad, seriedad, risa sarcástica, rostros serios, etc. En una respuesta ante estas expresiones se llega a la conclusión que por su fisionomía las personas mayores no tienen el derecho de realizar actividades que les provoquen placer pues el inconsciente colectivo no es capaz de aceptar el desarrollo de actividades recreativas. La Gerontofobia es pues, realmente una problemática para la sociedad actual, pues existen actitudes y/o sentimientos que afectan la vida de los que envejecen y los que están próximos a ella, pues impide disfrutar de manera plena las etapas de la vida, al pensar constantemente de lo que viene después. Los gerontólogos del país tienen la ardua tarea de empezar a crear una nueva cultura de envejecimiento, dando nuevas visiones de lo que



realmente pasa en el proceso de envejecer y para concluir el empoderamiento en la vejez es muy importante porque si se trabaja en ello las visiones negativas hacia este grupo irán disminuyendo, creando una nueva cultura de envejecimiento, educación y valores, así se dará una respuesta correcta a las distintas percepciones que se tienen acerca de temas puntuales como es vejez y envejecimiento en México.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Álvarez, J., Camacho, S., Maldonado, G., Átala, C., Olguín, A., & Pérez, M. (2015). La investigación cualitativa. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>

Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2), 57-62. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revisio n1.pdf>

Belando, M. (s.f). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. *Reconstruyendo identidades. Una visión desde el ámbito educativo.* 78-93.

Fernández, A. (2016). Los estereotipos: definición y funciones. 53-63. Recuperado de: <http://iberical.paris-sorbonne.fr/wp-content/uploads/2017/02/Pages-from-Iberic@l-no10-automne-2016-Final-4.pdf>

Fajardo, G. y Olivares, R. (s.f). Viejismo en el ambiente cotidiano. 57-81. Recuperado de: [http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1957/mod\\_resource/content/5/Repositorio\\_Curso s/Archivos/Promocion/Unidad\\_I/PSM\\_Lectura \\_Viejismo\\_en\\_el\\_ambiente\\_cotidiano.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1957/mod_resource/content/5/Repositorio_Curso s/Archivos/Promocion/Unidad_I/PSM_Lectura _Viejismo_en_el_ambiente_cotidiano.pdf)

González, A. y Rodríguez, L. (2006). Derribar los mitos en la tercera edad. Un reto para la ética médica. *Geroinfo. Publicación de gerontología y geriatría*, 2 (2). Recuperado de: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/derribar\\_los\\_mitos\\_en\\_la\\_tercera\\_edad\\_etica\\_medica.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/derribar_los_mitos_en_la_tercera_edad_etica_medica.pdf)

Lozano Cardoso, A. (2009). La gerontocracia y la gerontofobia. Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, UNAM. Recuperado de: <http://www.ejournal.unam.mx/rfm/no52-6/RFM052000606.pdf>

Mina, S. (2019). Estereotipos de la vejez. Recuperado de: <https://www.siglonuevo.mx/nota/1658.estereotipos-de-la-vejez>

Mingorance, D. (s.f). El miedo a la vejez. 118-125. Recuperado de: <https://www.vocesenelfenix.com/sites/default/files/pdf/17Mingorance%20Web.pdf>

Martínez, M., Vivaldo, M. y Mendoza, V. (s.f). ¿Qué es viejismo? 1-21. Recuperado de: [http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1957/mod\\_resource/content/5/Repositorio\\_Cursos/Archivos/Promocion/Unidad\\_I/PSM\\_Lectura\\_Qu e\\_es\\_el\\_viejismo\\_060118.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1957/mod_resource/content/5/Repositorio_Cursos/Archivos/Promocion/Unidad_I/PSM_Lectura_Qu e_es_el_viejismo_060118.pdf)

Montes de Oca, H. (2019). Situación laboral de la población adulta mayor en el Estado de México. De: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252009000500006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252009000500006)

Pedraza, E. (2013). ¿Qué es el método de investigación CUALITATIVA? | Sinnaps. Recuperado de <https://www.sinnaps.com/blog-gestion-proyectos/metodologia-cualitativa>



Portal Mayores. (s.f). Los mitos y estereotipos asociados a la vejez. 46-51. Recuperado de: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>

