

# Com combatre l'edatisme vers les persones grans

De la teoria a la pràctica



**Guia**  
Maig 2023

Departament de Promoció  
de les Persones Grans.  
Direcció de Serveis  
d'Infància, Joventut i  
Persones Grans. Àrea de  
Drets Socials, Justícia  
Global, Feminismes i  
LGTBI



**Ajuntament  
de Barcelona**

# Sumari

<b>1. Introducció</b>	<b>4</b>
1.1 Contingut	4
1.2 Com sorgeix la necessitat d'elaborar aquest document	4
1.3 A qui es dirigeix	5
<b>2. Envel·liment</b>	<b>8</b>
2.1 Concepte i evolució de l'envelliment	8
2.2 La importància de la diversitat en l'envelliment	9
<b>3. L'edatisme en les persones grans</b>	<b>11</b>
3.1 Marc conceptual	11
3.1.1 La comparació social	11
3.1.2 La identitat social	11
3.1.3 El concepte de l'edatisme: com i quan sorgeix	12
3.1.4 Com es formen els estereotips i les discriminacions socials?	13
3.1.5 Tipus d'edatismes i efectes	14
3.1.6 Què són els microedatismes?	14
3.1.7 La discriminació pot ser intencionada o no intencionada	15
3.2 Estereotips i relats per combatre l'edatisme que afecta les persones grans	16
3.2.1 Convencionalismes socials cap a les persones grans	19
3.2.2 Salut i les persones grans	21
3.2.3 Estil de vida de les persones grans	22
3.2.4 Desenvolupament cognitiu de les persones grans	25
3.2.5 Desenvolupament emocional de les persones grans	26
3.3 Terminologia emprada per anomenar les persones amb 65 o més anys	29
3.4 Reflexions finals	30
<b>4. Què fa la ciutat de Barcelona per combatre l'edatisme</b>	<b>32</b>
4.1 Recull d'iniciatives per combatre l'edatisme vers les persones grans	32
4.1.1 Serveis	32
4.1.2 Projectes	32
4.1.3 Programes	33
4.1.4 Òrgans i espais de participació	33
4.1.5 Equipaments	33
4.1.6 Formació	33
4.1.7 Campanyes de comunicació	34
<b>5. Per saber-ne més</b>	<b>36</b>
5.1 Documentació	36
5.1.1 Guies per combatre l'edatisme	38

1

# INTRODUCCIÓ

---

# 1 Introducció

---

L'Associació **SomSeniors**, amb la col·laboració del Departament de Promoció de les Persones Grans, ha elaborat aquest document amb informació teoricopràctica i recomanacions per combatre l'edatisme vers les persones grans.

SomSeniors és una associació sense ànim de lucre que va néixer amb la finalitat de combatre la discriminació associada a les persones de més de 65 anys. Es fonamenta en la necessitat d'un canvi de paradigma i vol considerar les persones grans no des de les pèrdues i limitacions, sinó des de les oportunitats de desenvolupament personal en una societat més inclusiva.

---

## 1.1 Contingut

Aquest document ofereix un marc teòric sobre què és l'envelliment i com ha evolucionat, com sorgeix el concepte d'edatisme i quins efectes té en les persones grans que el pateixen, què són els microedatismes i quins estereotips estan associats a les persones a mida que compleixen anys.

També ofereix uns exemples pràctics de creences i comportaments que cal evitar i d'altres que caldria fomentar.

Per últim, també es fa un recull de la terminologia que s'utilitza per referir-se a les persones grans i fa palesa la necessitat d'adoptar nous termes per referir-nos a un grup d'edat tan heterogeni com és el de les persones grans.

---

## 1.2 Com sorgeix la necessitat d'elaborar aquest document

Durant el passat any 2021, SomSeniors va dur a terme, amb la col·laboració del Departament de Promoció de les Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona, una investigació qualitativa en relació amb la *Prospectiva de l'Envel·liment: Una nova mirada al segment de les persones grans actives i saludables*. La podeu trobar de manera gratuïta al seu web: <https://www.somseniors.com/contingut-difusio-gratuita>

---

La investigació parteix de la base que les persones amb 65 o més anys componen un segment de població que presenta un alt grau de diversitat que no sempre és reconeguda i respectada, desencadenant situacions de discriminació per raons d'edat que pateixen les persones a mesura que van sumant anys.

L'estudi també apunta que les discriminacions sovint es produeixen de manera no intencionada i són degudes a les valoracions negatives associades al procés d'envellir. La invisibilitat d'aquests estigmes pot conduir a situacions de marginació i de maltractament de les persones pel fet de ser grans.

Finalment la investigació assenyala que és imprescindible donar resposta a les noves i diverses maneres de fer-se gran i corrobora el fet que, per poder canviar la mirada vers l'envelliment, calen actuacions a diferents nivells professionals (administracions, entitats, mitjans de comunicació i empreses) per, posteriorment, sensibilitzar a tota la ciutadania.

A la investigació hi van participar, d'una banda, professionals dedicats a l'àmbit de l'envelliment actiu i saludable (anomenats experts-expertes) i, de l'altra, persones de 55 a 75 anys residents a Barcelona, amb representació d'homes i dones, de diferents barris de la ciutat, amb un estat de salut bo o acceptable.

Una part força interessant de l'estudi és el recull que es fa de com entenen l'envelliment els i les professionals i les persones grans.

Experts i expertes s'adonen que prima la mirada assistencialista vers les persones grans, "*...mirem a la gent gran com si tothom tingués problemes...*". Fins i tot, predominen els serveis assistencials o socio-sanitaris en tots els itineraris vinculats amb les persones grans, la qual cosa condiciona les intervencions professionals, decidint què volen. "*...ajudem o acompanyem a les persones grans, des d'una posició superior...*". Afirmen que és necessari un canvi de mentalitat.

En canvi, per a les persones grans l'envelliment suposa entrar en una etapa vital on es produeixen canvis i transformacions, amb una dicotomia de significats, "les dues cares d'una moneda". D'una banda, destaquen els desavantatges que comporta el pas dels anys, com ara l'augment de dolències (apareixen les *àlgies* associades a ossos, músculs, nervis, articulacions, etcètera) encara que també elogien les bondats de fer-se gran, com ara disposar de més temps lliure per dedicar-se a les activitats que els agraden.

De totes aquestes reflexions sorgeix la idea de fer un document per combatre la discriminació que pateixen les persones a mesura que compleixen anys.

---

## 1.3 A qui es dirigeix

A la societat actual impera una imatge social de la vellesa estereotipada que no s'ajusta a la realitat, i que es manifesta en totes les àrees, tant en les actituds dels individus, com en les institucionals, els mitjans de comunicació i les empreses.

Per aquest motiu aquest document va dirigit principalment al món professional, concretament a tres grups d'interès (institucions, mitjans de comunicació i empreses) que influeixen en la creació de realitats, impactant directament en el comportament de les persones i promovent una manera determinada d'entendre l'envelliment.



**Les  
administracions  
públiques i les  
entitats**

ja que sense ser-ne conscients es tracta tot el segment de persones amb més de 65 anys de manera homogènia, com si tothom fos igual.



**Els mitjans de comunicació**

atès que fomenten els estereotips i no reflecteixen la diversitat de les situacions vitals de les persones amb 65 o més anys.



**Les empreses**

perquè amb les seves estratègies de màrqueting i la publicitat potencien una imatge irreal de les persones sempre joves, negant l'envelliment.

Tanmateix, en última instància aquest document també va dirigit a la ciutadania en general, ja que també s'ha de sensibilitzar respecte a què significa l'envelliment i com cal actuar per evitar caure en l'edatisme vers les persones grans.

2

**ENVELLIMENT**

---

# 2 Envelliment

---

## 2.1 Concepte i evolució de l'envelliment

Hem d'entendre l'**envelliment** com una evolució natural de les persones, no com un procés limitador. L'envelliment és un procés dinàmic i multifactorial, que té conseqüències econòmiques, socials i polítiques.

La **vellesa** és una de les etapes de la vida: la darrera, en què l'ésser humà ha arribat a la maduresa amb una gran quantitat d'experiències adquirides durant els diferents moments viscuts. La vellesa és l'etapa de la vida en què els símptomes de l'envelliment es van fent evidents.

Atès que l'esperança de vida està augmentant, també es fa necessari incorporar en el discurs el concepte de la **longevitat**, entesa com la màxima durada possible de la vida humana. Sabem que la longevitat està relacionada directament amb la salut, perquè no es tracta només de viure molts anys, sinó de viure més anys de manera saludable.

Viure més no implica "*ser grans durant més temps*", com s'acostuma a pensar, sinó tot al contrari, ja que la longevitat ens permet gaudir de diverses etapes dins de l'envelliment, la longevitat ha d'anar acompanyada de la construcció d'un imaginari social positiu de l'envelliment.

En l'àmbit europeu, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha abordat l'envelliment des dels anys noranta a través de la promoció de mesures adreçades a difondre l'envelliment actiu i saludable.

Quan parlem de l'envelliment es distingeixen els models europeus que parlen de l'envelliment actiu i saludable (en que l'OMS fa referència als estudis de Rocío Fernández-Ballesteros, *Psicología de la Vejez*, 2005) i els models nord-americans que parlen d'envelliment amb èxit. Recentment s'han començat a difondre els nous models amb enfocaments holístics, més universals i més inclusius.

Destaquen les aportacions de John Wallis Rowe i Robert Louis Kahn en el seu llibre *Envelliment amb èxit (Successful Aging, 1998)*, pel seu model amb **tres trajectòries vitals o tres tipus d'envelliment**:

- **Envelliment normal** són els canvis graduals que es produeixen de manera inevitable amb el pas del temps, els diversos deterioraments associats a l'edat.



- **Envelliment patològic**, quan alguna malaltia modifica l'envelliment.
- **Envelliment òptim, satisfactori**, amb un bon funcionament cognitiu i funcional i una baixa probabilitat de malaltia o discapacitat, que permet una implicació activa amb la vida.

---

## 2.2 La importància de la diversitat en l'envelliment

*“Envellir és un llarg procés d'extraordinària variabilitat interpersonal: es podria dir que hi ha tantes maneres d'envellir com persones.”*

Rocío Fernández Ballesteros - *Psicología de la vejez* (1999)

El criteri utilitzat per catalogar una persona com a gran és simplement una qüestió cronològica, és a dir, assolir una edat determinada. Aquesta concepció no té en compte la situació de cada persona, la realitat, les vivències, les emocions, ni tan sols les seves capacitats.

El resultat és l'homogeneïtzació d'un conjunt de persones, negant-ne la diversitat i les necessitats reals i heterogènies.

El primer intent de reconèixer la diversitat de l'envelliment el va fer l'OMS l'any 2002 en el marc de la Segona Assemblea Mundial de les Nacions Unides sobre l'Envelliment. Es va acordar impulsar una estratègia de l'envelliment actiu, definit com *el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen.*

*Aquest concepte d'envelliment actiu parteix del reconeixement de les persones a desenvolupar el seu potencial de benestar físic, social i mental i també de la capacitat de participar en la societat d'acord amb les seves necessitats, desitjos i capacitats, mentre que se'ls proporciona protecció, seguretat i cures adequades quan necessitin assistència.*

Les persones grans són un segment de població molt heterogeni i cal posar de manifest la diversitat de persones de 65 o més anys.

Acceptar l'àmplia heterogeneïtat de persones grans, exigeix estar atent/a i vigilar per a no fer una descripció generalista o una descripció única, com si tothom fos igual, sinó que cal donar diferents respostes segons les necessitats de cada perfil.

Actualment hi ha un repertori més variat de maneres d'envellir, a causa dels diferents estils de vida, variables socioeconòmiques, culturals, de relacions, de salut, d'autonomia personal, etcètera, la qual cosa comporta diferents necessitats i desitjos, una àmplia diversitat de maneres d'envellir.

3

**L'EDATISME EN  
LES PERSONES  
GRANS**

---

# 3 L'edatisme en les persones grans

---

## 3.1 Marc conceptual

El marc conceptual tractat en aquest apartat aborda els conceptes de comparació i identitat social amb aportacions des de la psicologia social.

### 3.1.1 La comparació social

La teoria de la comparació social de Leon Festinger (*Una teoria dels processos de comparació social*, 1954), ens parla de com construïm el concepte que tenim de nosaltres mateixos/es, afirmant que l'autoconcepte es veu afectat per les comparacions.

Festinger sostenia que constantment ens estem comparant amb els/les altres, establint un bon o mal concepte de nosaltres, en relació amb el que veiem o percebem de la resta de persones. La nostra percepció de les nostres habilitats són una barreja entre allò que realment sabem fer i allò que creiem que som.

El nostre autoconcepte va lligat directament amb el que la resta pensa de nosaltres; el que nosaltres percebem dels altres ho fem servir com un estàndard de què està bé o malament. Per descomptat que l'autoconcepte canvia en funció del context on ens trobem. En funció de com percebem certes característiques, com a positives o negatives, la visió de nosaltres mateixos serà, conseqüentment més favorable o desfavorable.

### 3.1.2 La identitat social

Les teories de la identitat social tenen les seves arrels en la feina duta a terme per Henry Tajfel a la dècada dels cinquanta; explica que la identitat social passa per tres fases:

**Fase de categorització.** Tendim a categoritzar les persones i a nosaltres mateixos/es en grups de pertinença. Quan coneixem algú ens en fem una "idea", etiquetem aquesta persona i la classifiquem tractant de pronosticar el seu comportament segons el grup que li hem assignat.

**Fase d'identificació social.** Quan ens identifiquem amb un grup concret, intentem actuar d'una manera coherent amb els valors d'aquest grup (endogrup). Això ens aporta estabilitat i fa que el nostre concepte de nosaltres mateixos/es sigui positiu.

**Fase de comparació social.** Ja identificats amb un grup concret, tendim a qualificar negativament els membres de grups diferents (exogrup). El fet de comparar-nos amb altres, ens fa tenir una consciència de grup més forta i fa que la nostra autoestima incrementi, encara que sigui a costa dels altres.

La identificació amb un grup és important per a la nostra sensació de pertinença i seguretat, però ens pot portar a crear prejudicis cap a les persones que no pertanyen al nostre grup. Això dona lloc a la discriminació.

### 3.1.3 El concepte de l'edatisme: com i quan sorgeix

Robert Butler ha passat a la història com el forjador del terme *edatisme* (*ageism* en la versió anglesa).

El 1969, Butler va encunyar el terme *edatisme* (és a dir, discriminació per edat) per descriure el procés d'elaboració d'estereotips i discriminació contra les persones, pel fet de ser grans.

*"No hi havia un terme per a explicar aquest prejudici, així que de manera anàloga als termes sexisme i racisme, podríem usar un nou terme, al qual vaig anomenar edatisme"*

Segons Butler, l'edatisme inclou tres aspectes principals:

1. **Les actituds i prejudicis** cap al procés d'envelliment i la vellesa.
2. **Les pràctiques discriminatòries.**
3. **Les polítiques institucionals** que perpetuen uns certs estereotips sobre les persones grans.

### PER SABER-NE MÉS



*La visió de Robert Butler va sorgir a la seva infància. Butler va néixer a Nova York el 21 de gener de 1927.*

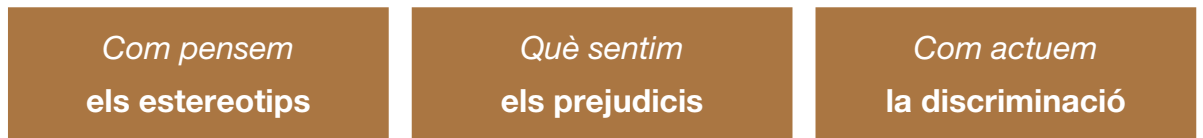
*Va estudiar a la Universitat de Columbia. Mentre estudiava Medicina, es va sorprendre per l'actitud despectiva del professorat cap a les persones grans i les seves malalties, els etiquetaven com a "crops" (càntirs) per creure que eren fràgils i per la forma en què se'ls posava el cos. "Vaig créixer amb els meus avis i els comentaris dels meus professors em van semblar irrespectuosos". Aquestes actituds discriminatòries que va trobar a l'escola de medicina i en la societat van despertar el seu interès per la geriatria.*

*Quan estava fent la residència al St. Luke's Hospital va tenir molts pacients grans i es va adonar que no l'havien preparat i no sabia com tractar-los. Va començar a investigar sobre l'envelliment.*

*En la seva recerca va trobar que molts dels símptomes que s'atribuïen a l'envelliment no es devien a l'envelliment, sinó a les malalties que patia la gent gran. Es tractava l'envelliment com una malaltia, en lloc d'una etapa de la vida en la qual la malaltia pot aparèixer. L'envelliment pot ser un factor de risc per a malalties com Alzheimer, diabetis, osteoporosi, etcètera, però no n'és la causa. Això va representar un gran avenç en la manera d'entendre el procés d'envellir. Butler va establir les bases per a futurs estudis sobre l'envelliment saludable.*

### 3.1.4 Com es formen els estereotips i les discriminacions socials?

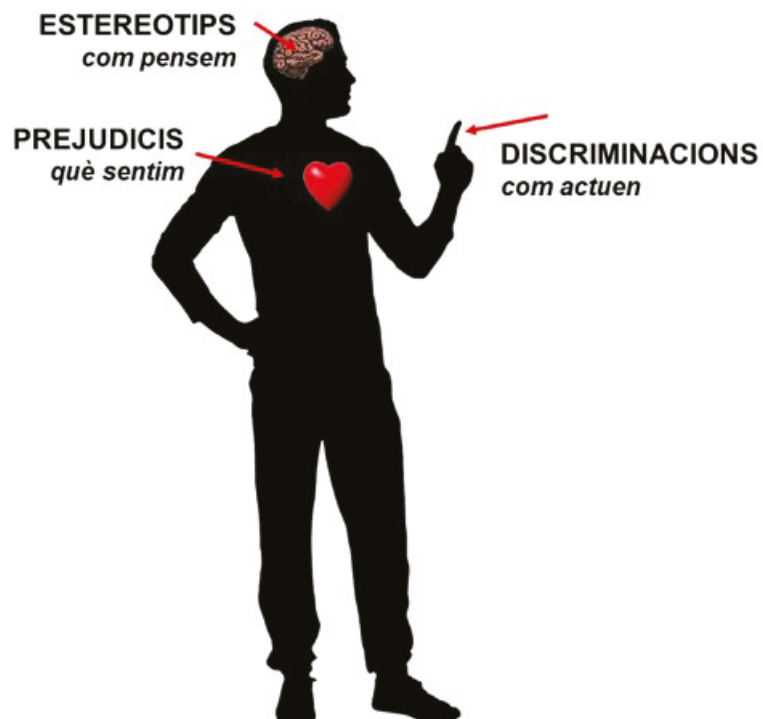
L'edatisme és un comportament inadequat envers altres persones o un/a mateix/a, en funció de l'edat. Els estereotips socials comprenen tres nivells (Theodor Adorno, 1950):



Els estereotips són idees simplificades i esbiaixades sobre les característiques d'un grup de persones. Se simplifica la realitat, ignorant la diversitat de les persones. Els estereotips formen part d'un procés d'aprenentatge social, són categories compartides socialment.

Els prejudicis són avaluacions negatives preconcebudes sense corroborar la informació. Són valoracions crítiques que s'emeten de manera anticipada, per la qual cosa els prejudicis acostumen a ser automàtics i inconscients, condicionats per les pròpies creences i experiències viscudes. Els prejudicis ens fan reaccionar de manera desconfiada i hostil cap al que sentim o percebem, com si fos una amenaça (sense ser-ho).

La discriminació social ens fa comportar-nos marginant altres persones. Es produeix quan es tracta de manera desigual o inferior a algú per pertànyer a un grup diferent o per tenir unes característiques diferents a les pròpies o les que un/a mateix/a valora com a adequades.



### 3.1.5 Tipus d'edatisme i efectes

L'edatisme pot **ser institucional, interpersonal o autoinfligit**.

L'edatisme institucional es refereix a les lleis, regles, normes socials, polítiques i pràctiques de les institucions que restringeixen injustament les oportunitats i perjudiquen les persones per raó de la seva edat.

L'edatisme **interpersonal** sorgeix de les interaccions entre dues o més persones.

L'edatisme **autoinfligit** es produeix quan s'interioritza l'edatisme i es gira contra un/a mateix/a.

L'edatisme té conseqüències greus i de gran rellevància per a la salut, el benestar i els drets de les persones (OMS, *The global report on ageism*, 2021).

En el cas de les persones grans, l'edatisme s'associa a una esperança de vida inferior, una salut física i mental més deficient, una recuperació més lenta de la discapacitat i un deteriorament cognitiu. L'edatisme redueix la qualitat de vida de les persones grans, augmenta el seu aïllament social i la soledat, restringeix la seva capacitat d'expressar-se, provoca uns nivells d'autonomia més baixos i pot augmentar el risc de violència i abús vers les persones grans.

L'edatisme també contribueix a la pobresa i la inseguretat econòmica de les persones durant la vellesa i recentment s'ha demostrat que té un cost per a la societat de milers de milions d'euros destinats a apaivagar-ne els efectes.

En últim lloc, cal destacar que l'edatisme també perpetua les creences estereotipades vers l'envelliment, provocant que les persones grans deixin de tenir presència i representació en els mitjans de comunicació i activitats públiques, la qual cosa genera una invisibilització i una manca de participació en la presa de decisions.

### 3.1.6 Què són els microedatismes?

El microedatisme és l'edatisme normalitzat socialment. Així, es consideren microedatismes tots els comportaments interpersonals, els comentaris verbals i els actes que contribueixen a la discriminació per raó d'edat vers les persones grans en la vida quotidiana. A diferència d'altres formes de discriminació que poden ser condemnades socialment i denunciades habitualment, aquestes pràctiques són més subtils i fomenten la discriminació vers les persones grans d'una manera legítima dins de l'entorn social.

El terme *microedatisme* prové del concepte de micromasclismes del psiquiatre i psicoterapeuta Luis Bonino Méndez (1991).

El microedatisme es refereix a l'edatisme socialment acceptat o que passa desapercbut.

Vegem alguns exemples de microedatismes, tant pel que fa a expressions socialment acceptades com a aquells petits actes que passen desapercbutos i fins i tot es normalitzen en el dia a dia.

Expressions que reflecteixen microedatismes:

- *Anomenar avis/àvies sense tenir aquest rol familiar.*
- *Per l'edat que tens estàs molt bé.*
- *T'estàs fent gran, tot el dia t'estàs queixant.*
- *No entenc les presses de les persones grans, si no tenen res a fer.*

Petits actes que són microedatismes:

- *Estar a la cua d'un supermercat i que algú comenci a esbufegar, perquè una persona gran triga uns minuts més a pagar o recollir la compra.*
- *Les fotos de persones assegudes en bancs que trien els mitjans de comunicació per il·lustrar notícies sobre gent gran.*
- *Parlar amb un to alt a les persones grans sense saber si tenen algun problema d'audició.*
- *Relacionar la imatge d'un bastó amb la gent gran.*

Els microedatismes són situacions que tenim assumides, però suposen un menyspreu vers les persones pel fet d'envellir, són una manca de respecte que vulnera la seva dignitat i els drets de les persones grans.

L'edatisme és el moviment discriminador, mentre que el microedatisme és específicament un comentari o una actitud discriminant.

*En què es diferencien?*

L'edatisme és el fenomen que engloba els estereotips negatius sobre el fet d'envellir. Es tracta d'una discriminació per edat que es basa en creences simplistes i esbiaixades que no tenen res a veure amb la realitat i que afecten les persones quan creuen la barrera dels 60 o 65 anys.

Mentre que el microedatisme són gestos, paraules, actituds negatives que expressem cap a les persones que veiem grans i que ens fan reaccionar de manera crítica i desproporcionada. És una vexació, una manera d'humiliar la gent per ser més gran.

Sense adonar-nos-en, actuem i no ens parem a pensar com afecten els nostres actes o paraules a la gent gran.

Reflexionem: El fenomen de discriminació, a què equival? És una desigualtat? Una injustícia? Un maltractament? Està clar que és un comportament negatiu en contra dels membres d'un grup desvaloritzat.

### **3.1.7 La discriminació pot ser intencionada o no intencionada**

Actuem discriminant més vegades de les que voldríem. No som conscients del llenguatge que utilitzem, les actituds o els comportaments que tenim vers les persones que envelleixen. I de vegades, malgrat tenir una bona intenció, podem estar discriminant.

---

Tal com explica un informe de l'Organització Mundial de la Salut (OMS, *The global report on ageism*, 2021), una de cada dues persones al món té conductes discriminatòries cap a les persones grans. La dada és impactant i ens obliga a fer una reflexió seriosa. Pensar que la meitat del planeta critica, infravalora o menysprea una persona per la seva edat ens desacredita com a societat.

L'edatisme pot ser intencionat o no intencionat (IMSERSO, 2009 basat en l'estudi "Edatisme als EUA"); vegem-ne les diferències.

**Edatisme intencionat.** Es manifesta en les idees, les actituds o els comportaments que s'expressen tot i conèixer les conseqüències negatives contra les persones per la seva edat, sobredimensionant-ne les possibles vulnerabilitats. Exemples:

- Les campanyes publicitàries i els mitjans de comunicació que utilitzen estereotips sobre les persones grans, assenyalant-ne només les malalties (com si tothom envellís de manera patològica).
- Les empreses que no contracten persones a partir de certes edats, com si no fossin persones vàlides.

**Edatisme no intencionat.** També anomenat edatisme "involuntari" o "no conscient", és aquell en què les discriminacions es duen a terme sense que siguem conscients que estem tractant malament les persones pel simple fet d'envellir. Exemples:

- El llenguatge usat per a referir-nos a les persones grans com: la nostra gent gran, jubilats/ades, avis/àvies, vells/velles, ancians/ancianes, etcètera.
- La creença que es pot decidir què volen les persones grans sense tenir en compte el seu punt de vista i les seves preferències, menystenint el seu criteri, decidint sense consultar, i això té lloc en tots els àmbits: dins la família, en el món sanitari, les administracions públiques...

---

## 3.2 Estereotips i relats per combatre l'edatisme que afecta les persones grans

Aquest apartat ens servirà per a prendre consciència de les idees preconcebudes que tenim vers l'envelliment i aprendre com hem d'actuar contra l'edatisme. La finalitat és passar de l'exclusió a la inclusió de les persones grans.

D'una banda, trobarem exemples pràctics de les creences o comportaments discriminatoris que trobem en la societat en relació amb les persones grans, que convé evitar.

I d'altra banda, podrem aprendre nous relats per construir una realitat social inclusiva amb les persones que van sumant anys ja que els relats creen realitats. Per combatre la discriminació per edat és necessari potenciar i difondre relats nous que facilitin un canvi de mirada vers l'envelliment, comportaments que cal fomentar.



Ho analitzarem en relació amb cinc àrees, tal com s'explica a continuació:



**Convencionalismes socials**



**Salut**





**Estil de vida**



**Desenvolupament cognitiu**



**Desenvolupament emocional**




	<b>EVITEM</b> 	<b>FOMENTEM</b> 
<b>Convencionalismes socials</b>	Considerar iguals totes les persones grans.	Reflectir la diversitat.
	Parlar de l'envelliment com a quelcom negatiu.	Mostrar les oportunitats que ofereix l'etapa de l'envelliment.
	Jutjar aparences que no segueixen els cànons estètics establerts.	Desmitificar l'eterna joventut.
	Infantilitzar el tracte i actuar amb proteccionisme.	Tenir en compte l'opinió de les persones grans i respectar-la.
<b>Salut</b>	Considerar la vellesa com sinònim de malaltia.	Destacar també l'envelliment satisfactori.
	Focalitzar la dependència com a única realitat.	Mostrar els diferents nivells de qualitat de vida.



<b>Estil de vida</b>	Veure les persones grans com una càrrega: sanitat, pensions...	Valorar la participació que tenen les persones grans en la família i a la societat.
	Afirmar que les persones grans són un blanc fàcil pels robatoris, estafes, etcètera.	La visió que ningú està lliure de ser estafat o robat. Són problemàtiques socials que afecten a tothom.
	Jutjar les persones grans com a poc capaces d'adaptar-se als canvis.	La percepció que a tothom li costa sortir de la seva zona de confort.
	Veure la vida de les persones grans com a poc interessant.	Considerar que les persones grans poden gaudir d'una vida satisfactòria com qualsevol altra persona.
	Les persones grans són asexuals.	Les persones grans gaudeixen de la sexualitat com tothom.
<b>Desenvolupament cognitiu</b>	Associar totes les persones grans amb la pèrdua de capacitats intel·lectuals.	La formació contínua i el creixement personal de les persones grans.
	Pensar que les persones grans no tenen coneixements informàtics.	La lluita contra la bretxa digital que afecta a diferents segments de la població.
<b>Desenvolupament emocional</b>	Afirmar que la soledat és un problema que només afecta les persones grans.	Les relacions socials com a eina per combatre la soledat a totes les etapes de la vida.
	Considerar que les persones grans són més difícils de tractar.	Un tracte respectuós per a tothom.
	Pensar que les persones grans estan deprimides i tristes.	Les persones grans tenen ganes de viure i disposen d'activitats i serveis per gaudir plenament.

### 3.2.1 Convencionalismes socials cap a les persones grans

“Cal trencar estereotips i convencionalismes que dificulten que les persones gaudeixin dels seus drets i llibertats”

Cita de Geritricarea, 2018

		 <b>EVITEM</b>	 <b>FOMENTEM</b>
<b>Convencionalismes socials</b>		Considerar iguals totes les persones grans.	Reflectir la diversitat.
		Parlar de l'envelliment com a quelcom negatiu.	Mostrar les oportunitats que ofereix l'etapa de l'envelliment.
		Jutjar aparences que no segueixen els cànons estètics establerts.	Desmitificar l'eterna joventut.
		Infantilitzar el tracte i actuar amb proteccionisme.	Tenir en compte l'opinió de les persones grans i respectar-la.

	
<p>Tractar igual a totes les persones grans com si tothom envellís de la mateixa manera, sense tenir en compte la singularitat de cada persona, és una <b>homogeneització</b>.</p>	<p>Cal reflectir la <b>diversitat</b> de maneres d'envellir, les persones de més de 65 anys formen un grup de població heterogeni, són diverses.</p>
<p>Fer generalitzacions com “les persones grans són dependents” o “les persones grans se senten soles” és posar a tothom en el mateix sac. Significa fer servir un criteri simplificador d'una realitat plural, negar les particularitats és injust, és un tractament excloent.</p> <p>No podem anomenar a tothom “persones grans”, ens falten mots per cadascuna de les franges de l'envelliment.</p>	<p>Envellir és un llarg procés d'extraordinària variabilitat interpersonal, podria dir-se que existeixen tantes maneres d'envellir com habitants (Rocío Fernández Ballesteros, 2014).</p> <p>Les persones de 60, 70, 80, 90 o més anys són més variades que qualsevol altre grup d'edat, i cal reflectir la diversitat de maneres d'envellir.</p>
<p>L'envelliment es percep com un <b>procés negatiu</b>, ser gran no està ben vist, s'associa a pèrdues i limitacions, només es posa focus i s'exageren les dificultats, eludint les fortaleses.</p>	<p>L'envelliment demana un <b>canvi de paradigma</b>, considerar l'envelliment com una <b>etapa plena d'oportunitats</b> per desenvolupar projectes de vida, no com un procés limitador ni com un període marcat per les necessitats.</p>
<p>Creure que fer-se gran és sinònim de fragilitat, dependència, soledat... són visions distorsionades, ja que no és cert que tothom tingui un envelliment patològic.</p> <p>Les persones de més de 65 anys que tenen una salut bona o acceptable no volen que els diguin “grans”, no s'identifiquen com a persones grans, encara se senten joves.</p>	<p>La longevitat comporta un increment de l'esperança i de la qualitat de vida de les persones, suposa un desafiament que és responsabilitat de tothom.</p> <p>Les persones han de poder satisfer les seves il·lusions: educatives, culturals, participatives, etcètera, aprofitar les oportunitats que ofereix la vida.</p>








<p>La societat imposa uns canons estètics que enalteix la joventut i <b>rebutja l'envelliment</b>, els atributs de l'aparença física es converteixen en estigmes desacreditadors: arrugues, cabells blancs, constitució, taques a la pell...</p>	<p>Cal <b>desmitificar l'eterna joventut</b>, ja que és una fal·làcia, cal potenciar l'acceptació de les diferents aparences físiques: arrugues, cabells blancs, demanar talles adaptades a la constitució física, etcètera.</p>
<p>La discriminació per motius estètics s'anomena <i>aspectisme</i>. Es genera rebuig quan la persona no encaixa amb els "canons de bellesa imperants": arrugues, calbs, constitució grassa...</p> <p>La pressió social per semblar joves pot portar a la midorèxia, que és la manca d'acceptació de l'edat que tens i l'obsessió per semblar eternament joves.</p> <p>La pressió per mantenir-se jove afecta el doble de dones que d'homes. Mentre que el 50% de les dones utilitza quotidianament productes i tractaments estètics, només un 7% dels homes ho fa, segons l'estudi de la Federació Setem "Consumim violència" del 2016.</p>	<p>Cal acceptar el pas del temps, assumir l'edat i viure la maduresa amb plenitud, reivindicar el carisma que dona l'experiència.</p> <p>La maduresa comporta afrontar el que va ser i ja no tornarà, imprescindible per obrir-nos a noves experiències, assumint com som ara i defugint de l'ideal juvenil.</p> <p>La satisfacció corporal és una variable decisiva per a l'autoestima, i està molt influenciada per la pressió social.</p> <p>Cal evitar les desigualtats mitjançant una cultura respectuosa, més inclusiva, on els canons de bellesa no constrenguin la manera de ser. Es fa necessari poder expressar-nos tal com som, potenciar la riquesa de la diversitat.</p>
<p>Creure que cal protegir a les persones grans és tractar-les amb paternalisme, això suposa <b>infantilitzar el tracte</b>, com si fossin canalla, però és una falta de respecte, un tipus de maltractament.</p>	<p>Les persones grans <b>tenen la seva pròpia opinió</b> i tenen dret a expressar-la.</p>
<p>Creure que les persones grans es comporten com criatures i tractar-les com si ho fossin: utilitzant un vocabulari reduït, creure que no entendran les frases completes, parlar amb un to de veu exagerat, usar repeticions i clarificacions que no han demanat, renyant-les, portant-les de la mà, utilitzar diminutius, parlant amb possessius: "els nostres grans"... denota paternalisme, una sobreprotecció que no necessiten.</p>	<p>Les persones grans han de ser les protagonistes de les seves vides.</p> <p>Tots i totes tenim dret a decidir sobre la nostra vida; aquests drets no desapareixen pel fet de fer-nos grans.</p> <p>No és cert que a mesura que fem anys deixem de saber què ens convé més.</p> <p>Cal defensar el dret a decidir encara que les respostes no agradin a les persones que ens envolten. Poden demanar consell, però les persones grans tenen la darrera paraula, i fins i tot tenen dret a equivocar-se.</p> <p>Per exemple, en l'àmbit socio sanitari les persones grans tenen dret a rebre la informació mèdica i han de prendre decisions pròpies relacionades amb el tractament, les intervencions, etcètera.</p> <p>Les persones grans han de fer valer el dret a expressar les opinions i han de prendre les seves pròpies decisions, independentment del que opinin els altres. A més, han de ser tractades amb el mateix respecte que qualsevol altra persona.</p> <p>Posar consciència en el valor que tenen com a persones i que aquest valor sigui reconegut és una manera d'exigir rebre un bon tracte.</p>

### 3.2.2 Salut i les persones grans

“No es pot tractar l’envelliment com una malaltia, sinó com una etapa de la vida en la qual la malaltia pot aparèixer”

Robert Butler, 1963




	 <b>EVITEM</b>	 <b>FOMENTEM</b>
		
<b>Salut</b>	Considerar la vellesa com sinònim de malaltia.	Destacar també l’envelliment satisfactori.
	Focalitzar la dependència com a única realitat.	Mostrar els diferents nivells de qualitat de vida.



	
La mirada assistencial, <b>creença que la malaltia i la vellesa van juntes</b> . Ser una persona gran es percep com a sinònim d’estar malalt/a, ser fràgil i físicament dependent.	Un percentatge considerable de persones tenen un <b>envelliment normal i satisfactori</b> , tenen una salut bona o molt bona.
És un estereotip creure que les persones grans no tenen salut, que necessiten cures, que són fràgils o dependents. És com pensar que tothom desenvolupa un envelliment patològic, és a dir, sense salut, creença que és totalment infundada.	Font: Valoració de l’estat de salut percebut en els darrers 12 mesos per grups d’edat. INE 2020.  <i>Salut bona i molt bona</i> De 65 a 74 anys = 70,05% Homes 72,2% Dones 67,9% De 75 a 84 anys = 44,35% Homes 49,7% Dones 39,0% 85 i més anys = 33,65% Homes 38,5% Dones 28,8%
Posar massa focus en les <b>residències</b> amb persones grans malaltes <b>n’accentua la discriminació</b> .	Cal <b>mostrar l’ampli espectre de maneres diferents d’envellir</b> , posar focus en la bona salut que continuen tenint moltes persones grans.
Tendència dels mitjans de comunicació a posar el focus en les persones grans malaltes que viuen en centres residencials. Això tan sols ajuda a potenciar la visió de les malalties i les limitacions que poden tenir certes persones grans, deixant de banda les persones que conserven la salut.	Els mitjans de comunicació mostren imatges dramàtiques, malalties, dependències... Imatges il·lustratives d’una part de la realitat, però que no identifiquen ni representen les persones grans actives i saludables.  Cal prioritzar i reflectir la vida quotidiana de les persones que tenen un envelliment satisfactori, amb la finalitat de ser realistes amb el procés d’envelliment i crear referents positius de la realitat d’envellir.

### 3.2.3 Estil de vida de les persones grans

“Potenciar envellir participant, envellir amb drets i envellir amb dignitat”

grandesamigos.org, 2022

	 <b>EVITEM</b>	 <b>FOMENTEM</b>
 <b>Estil de vida</b>	Veure les persones grans com una càrrega: sanitat, pensions...	Valorar la participació que tenen les persones grans en la família i a la societat.
	Afirmar que les persones grans són un blanc fàcil pels robatoris, estafes, etcètera.	La visió que ningú està lliure de ser estafat o robat. Són problemàtiques socials que afecten a tothom.
	Jutjar les persones grans com a poc capaces d'adaptar-se als canvis.	La percepció que a tothom li costa sortir de la seva zona de confort.
	Veure la vida de les persones grans com a poc interessant.	Considerar que les persones grans poden gaudir d'una vida satisfactòria com qualsevol altra persona.
	Les persones grans són asexuals.	Les persones grans gaudeixen de la sexualitat com tothom.

	
Les persones grans són una càrrega social per al sistema sanitari i econòmic.	Les persones grans, encara que no desenvolupin una activitat remunerada, <b>participen amb les seves famílies i a la societat</b> amb aportacions múltiples, tenen un paper força actiu.
<p>Cada vegada hi ha més persones grans, la qual cosa suposa un increment de les despeses en sanitat, hi ha més persones que necessiten molta atenció mèdica, medicaments, i a més cal pagar-los les pensions.</p> <p>La societat dona valor a estar actiu, tenir èxit a la vida, assumir reptes, estar ocupat/ada...</p> <p>Però deixar de treballar és com desaparèixer de la societat, sembla que les persones grans es tornin invisibles, com si el seu paper a la societat no fos prou rellevant quan ja no són productives.</p> <p>Estem ocultant l'important rol que desenvolupen les persones grans a les famílies i a la societat en general.</p>	<p>Totes les edats tenen necessitats a les quals els diferents sistemes han de donar resposta. Cal tenir present que les persones grans ja van contribuir en el seu moment, i continuen contribuint.</p> <p>Segons el Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona, les persones grans mantenen una important activitat contributiva en diferents àmbits.</p> <p><b>Àmbit familiar.</b> Ajuden a criar nets/netes, aixopluguen fills/filles si és necessari, tenen cura de familiars malalts... són les persones sustentadores de la seva família, donen suport emocional i econòmic a familiars quan ho necessiten.</p> <p><b>Àmbit social.</b> Algunes persones grans fan un treball solidari de suport social: acompanyant persones que viuen soles, atenen menjadors socials... col·laboren en una gran diversitat d'entitats i de projectes tant de tipus social com cultural.</p> <p>També contribueixen participant en associacions; transmeten la saviesa acumulada.</p> <p>Cal potenciar la generativitat, és a dir, la capacitat que tenen les persones per desenvolupar-se i fer aportacions als entorns en què viuen i participen.</p>



<p>Les <b>persones grans</b> són desvalgudes, representen un blanc fàcil per als <b>robatoris, estafes, etcètera.</b></p>	<p>Hi ha <b>problemàtiques socials</b> (robatoris, frau, etcètera), però les persones grans no són la problemàtica.</p>
<p>Hi ha la creença que les persones grans són massa confiades, no saben com funciona la societat actual i acaben sent un blanc fàcil per als robatoris, estafes... són persones que no saben protegir-se, la qual cosa suposa un problema per a la societat.</p>	<p>Segons el Ministeri de l'Interior, a Espanya en el 1r trimestre del 2022 destaquen els delictes informàtics (60,5%) i els furtus (51,4%), també preocupen els homicidis (21,3%) i els delictes sexuals (21,6%). Amb una incidència menor, hi ha el tràfic de drogues i els robatoris.</p> <p>El segment d'edat amb més incidència és de 35 a 44 anys (23%); tenen una problemàtica similar les edats de 25 a 34 anys i de 45 a 54 anys (19,6%), el següent perfil afectat és de 55 a 64 anys (11,9%), de 18 a 24 anys (11,6%) i amb 65 o més anys (9,9%) és on hi ha menys incidència.</p> <p>Queda demostrat que es tracta d'una problemàtica social que afecta tota la població, no només les persones de més de 65 anys.</p>
<p>Les persones grans <b>han perdut la capacitat d'adaptar-se als canvis.</b></p>	<p><b>A tothom li costa sortir de la seva zona de confort</b>, tot depèn de la manera de ser de cadascú.</p>
<p>Hi ha la tendència a pensar que les persones grans es queden estancades.</p> <p>Que no poden adaptar-se a les noves situacions i fins i tot es neguen a canviar, tancant la porta a les novetats perquè només se senten segures amb allò que coneixen.</p>	<p>S'envelleix tal com s'ha viscut, de manera que tant el caràcter com la personalitat es mantenen al llarg de l'envelliment.</p> <p>Totes les persones tenim un cert refús als canvis. Qualsevol persona es pot negar a sortir de la seva zona de confort. A tots ens costa adaptar-nos a les noves situacions perquè requereixen un esforç i comporta modificar el que fem de manera automatitzada sense ni pensar.</p> <p>Les persones grans durant la crisi sanitària de la covid-19 han demostrat la seva capacitat de resiliència, adaptant-se i superant les contrarietats que s'anaven trobant durant la pandèmia.</p> <p>Per assumir nous reptes es necessita una actitud positiva i motivació per fer el que més agrada.</p>






<p>La vida de les persones grans és poc interessant.</p>	<p>Les persones grans poden gaudir d'una vida satisfactòria com qualsevol altra persona.</p>
<p>Es té la creença que les persones grans acostumen a passar molt temps a casa, porten un ritme de vida monòton, viuen en un ambient poc estimulant...</p> <p>Però només són prejudicis que estigmatitzen aquest grup heterogeni de persones.</p>	<p>La diversió no té edat. Actualment, hi ha evidències científiques que afirmen que les persones grans aconseguen nivells de satisfacció superiors als assolits en altres edats, ja que tenen ganes de gaudir de la vida i disposen de moltes opcions per passar-ho bé: practicar exercici, viatjar, estudiar, compartir activitats amb la família i les amistats...</p> <p>Evidentment, aquests nivells de satisfacció estan relacionats amb mantenir una acceptable salut física, mental i una vida social.</p>
<p>Les persones grans són asexuals, han perdut l'interès i la capacitat pel sexe.</p> <p>Les discriminacions s'incrementen segons l'orientació sexual de les persones grans.</p>	<p>Les persones grans mantenen relacions amoroses com qualsevol altra persona.</p> <p>Cal potenciar la visibilitat de les persones grans LGTBI.</p>
<p>La societat pensa que la vellesa és un període on l'activitat sexual disminueix o desapareix del tot.</p> <p>Les persones grans poden creure que a la seva edat ja no és normal sentir desig sexual i experimentar sentiments de culpabilitat o vergonya.</p> <p>Les creences socials donen a entendre que si són persones actives i mostren interès sexual, poden ser criticades per voler una activitat que, a la seva edat, ja no pertoca. Està mal vist tenir vida sexual quan ets gran.</p> <p>A les dones grans se les desvalora i estigmatitza més si responen a les seves necessitats i desitjos afectius i sexuals.</p> <p>Les persones LGTBI quan es fan grans acumulen experiències discriminatòries (per orientació sexual, a més de l'edat), sentint-se pressionades a ocultar la seva identitat i fent-les més invisibles a escala social per raons de moral.</p> <p>Les persones grans LGTBI poden accentuar els temors a no ser acceptades, a ser jutjades i excloses per la societat.</p>	<p>La salut pot afectar la sexualitat de les persones, no l'edat. L'amor no té edat, el sexe tampoc. El sexe ha deixat de ser un tabú.</p> <p>La sexualitat no només està relacionada amb l'acte sexual, sinó que hi ha altres maneres de gaudir de les relacions amoroses.</p> <p>La Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Trans i Bisexuals (FELGTBI) defensa la necessitat que els serveis socials adreçats a les persones grans respectin la diversitat sexual i de gènere, per tal d'avançar cap a models d'equipaments més inclusius, que promoguin en tot moment l'envelliment actiu i que tinguin en compte totes les diversitats.</p>





### 3.2.4 Desenvolupament cognitiu de les persones grans

“Aprendre no té edat, sempre som a temps d’aprendre”

universia.es, 2016

		 <b>EVITEM</b>	 <b>FOMENTEM</b>
<b>desenvolupament cognitiu</b>		Associar totes les persones grans amb la pèrdua de capacitats intel·lectuals.	La formació contínua i el creixement personal de les persones grans.
		Assegurar que les persones grans no tenen coneixements informàtics.	La lluita contra la bretxa digital afecta a diferents segments de la població.

	
Les persones grans <b>perden capacitats intel·lectuals</b> : memòria, capacitat de relacionar informació, aprendre nous coneixements...	Les persones grans <b>mantenen les seves capacitats cognitives</b> , continuen aprenent i potenciant els seus talents.
<p>Hi ha la creença que amb l’envelliment es perden les funcions intel·lectuals i que no existeix la capacitat d’aprendre coses noves.</p> <p>Creure que la intel·ligència es veu deteriorada durant l’envelliment és un discurs simplista, ja que les persones grans no són menys intel·ligents que la resta de la població.</p> <p>Les persones que gaudeixen d’una bona salut no perden la capacitat intel·lectual. Les alteracions de les capacitats cognitives es deuen a alguna malaltia o a conseqüència de l’ús de determinats fàrmacs.</p> <p>D’altra banda, en cada moment històric es potencien unes habilitats més que altres, per tant no podem comparar coneixements que no es van potenciar en el seu moment.</p>	<p>Amb l’edat el que canvia és el ritme de fer les coses, però no es perd la capacitat d’aprenentatge.</p> <p>Les funcions intel·lectuals no disminueixen amb el pas del temps, encara que certes facultats mentals s’alenteixen, com ara la memòria, la capacitat de concentració i l’agilitat mental (el que s’anomena “intel·ligència fluida”). Però aquestes facultats es poden compensar amb motivació i un interès cap a la tasca.</p> <p>La <i>Teoria Bifactorial de la Intel·ligència</i> (Teoria del Factor G - Spearman, Charles 1927), estudia la relació de l’edat amb les variacions de la intel·ligència. La <i>intel·ligència fluida</i> està marcada biològicament, minva al llarg de la vida (relacionada amb connexions neuronals), però la <i>intel·ligència cristal·litzada</i> (coneixements acumulats) es manté o fins i tot s’incrementa.</p> <p>A moltes persones grans els agrada formar-se, fan cursos o tallers de tota mena: informàtica, idiomes, aprenentatges relacionats amb hobbies, etcètera. Fer formació s’interpreta com fer treballar la ment.</p>




<p>Les persones grans tenen pocs coneixements informàtics. Hi ha una bretxa digital.</p>	<p>Les persones grans poden estar al dia de temes informàtics. La complexitat de la digitalització afecta tota la societat.</p>
<p>Hi ha la creença que a totes les persones grans, la tecnologia els supera, no entenen com funciona.</p> <p>Un senyor valencià, Carlos San Juan de Laorden (a qui es va donar el reconeixement de Ciutadà Europeu del 2022), va iniciar una recollida de firmes demanant als bancs un tracte més humà i fent ressò de la realitat que cada cop per tràmits senzills s'exigeix utilitzar les tecnologies complexes que moltes persones grans no saben utilitzar.</p> <p>A més a més, la societat vol imposar les tramitacions digitals com a única via per a fer tot tipus de tràmits, la qual cosa dificulta la tasca a tothom que no tingui domini de les tecnologies de la informació, i una bona part poden ser persones grans que no han fet anar aquest tipus de tecnologies al llarg de la seva vida.</p>	<p>Cada vegada hi ha més gent gran que domina les noves tecnologies com internet, WhatsApp i altres sistemes per comunicar-se amb la família, els serveis mèdics, consultar el banc, fer la compra...</p> <p>Tanmateix, les persones grans no són nadius digitals i la bretxa digital existeix, malgrat que va disminuint de generació en generació.</p> <p>La discriminació és deguda al fet que s'elimina la via presencial com a canal regular per a dur a terme qualsevol tipus de tràmit, forçant que tot s'ha de fer de manera digital.</p> <p>Per això caldria incorporar diferents vies o alternatives perquè cada persona pogués triar la manera que li sigui més fàcil i còmode per fer les gestions, ja sigui presencial o digital.</p> <p>I com que la digitalització deixa enrere moltes persones, no només les persones grans, cal acompanyar aquest canvi fent formació a tots els segments de població en temes TIC.</p>

### 3.2.5 Desenvolupament emocional de les persones grans

*La felicitat no consisteix a viure sense problemes, sinó a saber viure"*

Enrique Rojas (La ilusió de viure, 1998)



	EVITEM	FOMENTEM
 <p>Desenvolupament emocional</p>	<p>Afirmar que la soledat és un problema que només afecta les persones grans.</p>	<p>Les relacions socials com a eina per combatre la soledat a totes les etapes de la vida.</p>
	<p>Considerar que les persones grans són més difícils de tractar.</p>	<p>Un tracte respectuós per a tothom.</p>
	<p>Pensar que les persones grans estan deprimides i tristes.</p>	<p>Les persones grans tenen ganes de viure i disposen d'activitats i serveis per gaudir plenament.</p>



<p><b>Les persones grans viuen aïllades i en soledat.</b></p>	<p><b>La soledat afecta totes les etapes de la vida.</b></p>
<p>Hi ha la creença que les persones grans viuen aïllades i pateixen soledat.</p> <p>Segons dades de l'INE (Informe: <i>Un perfil de las personas mayores en España, 2020</i>), gairebé un 19% de persones vivien soles. D'aquesta xifra, el 43,6% té més de 65 anys. Les dones són les que més pateixen la soledat, ja que tenen una esperança de vida més elevada.</p> <p>Una cosa és viure sol/a i l'altra, sentir la soledat.</p> <p>Les persones, a mesura que compleixen anys, poden estar afectades per la soledat no desitjada, ja que poden patir les pèrdues de familiars, pèrdues de parella o afectives, pèrdues de relacions socials, etcètera.</p> <p>Hi ha la creença que la soledat no desitjada ha pres més envergadura a causa de la crisi derivada de la covid-19 i ha afectat molt més les persones grans.</p>	<p>La soledat no desitjada s'ha convertit en un problema global de les societats actuals, vinculades al procés de modernitat, l'increment de l'individualisme i el desenvolupament urbà (habitatges més petits, famílies més reduïdes...).</p> <p>Com ens explica l'Estratègia Municipal contra la Soledat de Barcelona, la soledat és l'epidèmia silenciosa del segle XXI i es preveu que augmenti exponencialment al llarg de les dècades vinents.</p> <p>Concretament, en l'Enquesta Òmnibus del juny de 2022 s'assenyala que la soledat la pateixen més les persones joves que les grans.</p> <p>El 9% de joves de Barcelona entre 16 i 24 anys se senten sols/es sovint o molt sovint, seguits dels joves de 25 a 34 anys (7,4%). En canvi, només un 2,1% de les persones amb més de 65 anys se senten soles sovint o molt sovint.</p>
<p><b>Les persones grans són més difícils de tractar.</b></p>	<p><b>Les persones grans sovint se salten els formalismes i s'expressen amb honestedat.</b></p>
<p>Sovint es té la creença que l'edat ens torna rondinaires, que el mal humor augmenta entre les persones grans i sovint es queixen tant de dolències com malestares físics, protesten perquè la família no els visita tant com voldrien, perquè tenen por de quedar-se soles, de patir dolor, d'emmalaltir, de preocupar-se per la situació en què quedarà la família el dia que faltin...</p> <p>La creença és que, sigui com sigui, les persones grans sempre troben un motiu per queixar-se.</p>	<p>Però les actituds que es prenen davant la vida no estan relacionades amb l'edat, sinó que estan relacionades amb la personalitat de cadascú. No és una qüestió de tenir més anys, sinó que depèn del caràcter i la manera de ser de les persones.</p> <p>El que és ben cert és que les persones grans se senten amb més llibertat d'expressar sense gaire filtres el que els passa pel cap.</p> <p>Les experiències viscudes els donen la seguretat d'expressar-se lliurement.</p> <p>A mesura que envellim, les persones ens coneixem i ens acceptem més a nosaltres mateixes, i ens acostumem a mostrar-nos sense la necessitat d'haver d'aparentar o comportar-nos com els altres esperen, sinó que preferim expressar el que realment sentim i pensem.</p> <p>El repte és no jutjar i acceptar la diversitat de maneres de ser; cadascú té dret a viure la seva vida a la seva manera.</p>



<p>Les persones grans estan més deprimides i tristes.</p>	<p>Les <b>persones grans tenen ganes de viure i disposen d'activitats i serveis per gaudir plenament.</b></p>
<p>A la societat hi ha una creença bastant estesa que arribant a certes edats no es tenen ganes de viure i que les persones grans estan deprimides i sempre les veus tristes.</p> <p>En la gent gran, els canvis de vida poden incrementar el risc de depressió o empitjorar una depressió existent, com ara: haver de deixar casa seva per anar a una residència, sentir dolor o tenir una malaltia crònica, problemes amb els fills, mort de la parella o amistats properes, pèrdua de l'autonomia personal, dependència econòmica o manca de recursos, viure sol/a, tenir una xarxa de relacions socials escassa o nul·la.</p>	<p>A Espanya, 1 de cada 4 persones amb 65 o més anys pateix depressió. (Font: Institut de Salut Carlos III, estudi <i>Quality of Life and Ageing</i>).</p> <p>Això significa que 3 de cada 4 persones amb 65 o més anys se senten bé amb si mateixes i viuen amb alegria la seva vida. La depressió no forma part de l'envelliment normal o satisfactori.</p> <p>Segons l'estudi del Departament de Psiquiatria de la Universitat Autònoma de Madrid i del CIBER de Salut Mental (<i>Las relaciones sociales: clave para la felicidad entre los más mayores</i>, 2021) dut a terme a Espanya, Itàlia, Finlàndia i Noruega per a conèixer <i>què fa felices les persones grans</i>, detecta diferències entre els països nòrdics i els mediterranis. Les persones grans espanyoles i italianes posen èmfasi a tenir a prop els seus éssers estimats per ser feliços. Mentre que les persones nòrdiques, per sentir-se bé, necessiten ser útils i tenir moments de solitud.</p> <p>D'altra banda, l'edat modifica la percepció de la felicitat. Tot i que cada persona és un món, diversos estudis afirmen que la gent gran se sent més feliç que en la joventut i l'edat adulta; les emocions positives duren més i es toleren millor les negatives.</p> <p>A més, les persones grans disposen d'activitats i serveis per gaudir plenament del temps disponible: fer exercici físic, seguir tallers o cursos de formació, activitats de relació social, activitats culturals, voluntariat o altres opcions de participació social.</p>

### 3.3 Terminologia emprada per anomenar les persones amb 65 o més anys

No tenim paraules adequades per referir-nos a les persones de més de 65 anys sense discriminar.

La connexió entre paraules i emocions és clara. El llenguatge descriu i crea la realitat que ens envolta. Les paraules tenen un poder immens perquè afecten directament el tipus de vivències que les persones experimentem. Fem servir les paraules per valorar, interpretar i donar sentit a tot el que ens passa en cada moment.

Des dels 50, 55, 60, 65 anys en endavant i fins al final de la vida hi ha molts anys, i ens falten noms per definir els diferents trams d'edats. No hi ha cap terminologia que aconseguixi promoure la identificació de les diferents persones que estan dins d'aquest grup de població.

Les denominacions actuals per a referir-nos a l'ampli tram d'edats són les següents:

- **PERSONA GRAN o GENT GRAN.** Es fa servir en àmbits professionals. Gent gran és més genèric i persona gran, més específic i denota més sensibilitat. En altres àmbits hi ha la percepció que ets gran quan no tens salut, no abans.
- **TERCERA EDAT - QUARTA EDAT.** Són expressions que es fan servir en àmbits professionals.
- **PERSONA MADURA.** Persona que ja no és jove, però encara no és gran. S'associa a persona sensata, coherent, prudent. Agradada a les pròpies persones amb més de 55 anys.
- **SÈNIOR - GENERACIÓ SILVER/PLATEJADA.** Percebudes com a expressions ben sonants, perquè estan de moda. Per ser anglicisme, no sempre agraden. Encara que sènior procedeix del llatí, significa "persona amb experiència".
- **IAIO-IAIA, AVI-ÀVIA.** Paraules que exclouen els qui no tenen nets/netes.
- **VELL-VELLA, ANCIÀ-ANCIANA.** Denomina una persona d'edat avançada, es refereix tant a l'edat cronològica com biològica. Ancià és un terme de dignitat i vell, d'antiquitat.
- **JUBILAT-JUBILADA.** Expressa la persona que està retirada del món laboral.
- **VETERÀ-VETERANA, PIONER-PIONERA:** Fan referència a l'experiència acumulada.
- **VIEJÓVENES, VIEJENNIALS:** Termes més recents que no promouen la identificació.

A tall de reflexió, si des del naixement de les persones fins a l'edat adulta tenim diferents termes per a referir-nos a cada tram d'edat —nadons, primera infància, segona infància, pubertat, adolescència, joventut— i s'estudien les necessitats psicològiques i de desenvolupament de cadascuna d'aquestes etapes, per què des dels 50, 55, 60, 65 anys i fins al final de la vida etiquetem tothom com a "persones grans"? És una evidència clara que necessitem paraules, necessitem emprar mots adequats a cada etapa de l'envelliment, així serà la manera de reflectir la diversitat existent en les persones grans.

Som conscients que en aquest document hem utilitzat l'expressió "persones grans" i és una manera de discriminar, però també evidencia la necessitat de trobar altres vocables per a referir-se a les persones de més de 60 o 65 anys.

L'eterna joventut busca contrarestar l'envelliment i transgredir les lleis de la naturalesa; ser jove és un negoci molt rendible i són molts els interessos econòmics que aposten per aturar l'envelliment. La indústria farmacèutica, que promet allargar la vida amb medicaments que curen patologies i desacceleren l'envelliment. La indústria de la bellesa, tant de cosmètica com de maquillatges, perfums, cirurgia estètica, etcètera. La indústria de l'alimentació, que treu i posa ingredients als aliments amb el propòsit que siguin més saludables.

Dins d'aquest context socioeconòmic, el desprestigi social que té l'envelliment és evident i no és d'estranyar que hi hagi més proliferació de creences edatistes que impliquen una pitjor consideració cap a les persones que sumen anys.

L'edatisme és un problema social greu, cal posar-hi consciència, cal combatre la discriminació per raons d'edat que pateixen les persones en el procés d'envelliment. No incidir en aquest problema té conseqüències en les persones, en el seu estat d'ànim i la salut en general, en el paper i el rol que tenen les persones grans en la societat.

També tenir present que l'edat està encreuada amb altres eixos, com el gènere, l'origen o la racialització, fet que provoca situacions de discriminació específiques i agreujades com ens apunta l'Informe de l'Observatori de les Discriminacions a Barcelona 2021.

Cal iniciar un procés de transformació social per aconseguir una societat inclusiva amb l'envelliment de les persones.

Cal despertar la consciència, ja que actuem sense ser conscients de les nostres conductes discriminatòries. Cal sensibilitzar i dur a terme accions de comunicació, xerrades, conferències, tallers, etcètera amb la finalitat de crear una consciència social respecte a l'envelliment de les persones.

Fomentar el respecte, lluitant contra els estereotips, els prejudicis i les pràctiques nocives, a més de promoure la presa de consciència de les capacitats i les aportacions que fan a la societat les persones quan es fan grans, assumir les bondats del pas dels anys i entendre les oportunitats de les persones per continuar desenvolupant projectes de vida, poder envellir amb dignitat i participant en una societat inclusiva.

La finalitat és desenvolupar un nou paradigma de l'envelliment.

*“Si voleu comprendre qualsevol problema social, concentreu-vos en qui se'n beneficia, no en qui el pateix”*

Amos Wilson  
Psicòleg social (1941-1995)

**4**

**QUÈ FA LA  
CIUTAT DE  
BARCELONA  
PER COMBATRE  
L'EDATISME**

---

# 4 Què fa la ciutat de Barcelona per combatre l'edatisme

---

## 4.1 Recull d'iniciatives per combatre l'edatisme vers les persones grans

En aquest apartat es fa un recull de les principals iniciatives que ha dut a terme la ciutat de Barcelona per combatre l'edatisme vers les persones grans.

Hi ha projectes, programes, serveis, òrgans de participació, entre d'altres. La majoria d'aquestes iniciatives les ha dut a terme l'Ajuntament de Barcelona i d'altres són iniciatives d'entitats on l'Administració ha col·laborat, ja sigui de manera econòmica, en la difusió o en la concreció i posada en marxa.

És important tenir en compte que aquest recull no és una recopilació de tots els recursos adreçats a les persones grans, sinó que la intenció és anomenar els projectes, programes i serveis, així com òrgans de participació, que combaten l'edatisme i també d'altres que fomenten l'empoderament de les persones grans.

Cada recurs va acompanyat d'una petita explicació i de l'enllaç web on es pot trobar més informació per a qui vulgui saber-ne més.

### 4.1.1 Serveis

L'Oficina per la No Discriminació (OND): és un servei municipal de l'Ajuntament de Barcelona que treballa per a la defensa, protecció i garantia dels drets humans a la ciutat i actua en situacions de discriminació per raó d'edat, identitat de gènere, orientació sexual, origen, religió, llengua, nacionalitat, salut, discapacitat o situació socioeconòmica, entre d'altres.

Centre de Recursos en Drets Humans (CRDH): és un servei per a la ciutadania, el teixit associatiu i les administracions de la ciutat que treballa per la prevenció, el respecte i la protecció dels drets humans a la ciutat, sota els principis d'igualtat i no discriminació.

VinclesBCN: és un servei de l'Ajuntament de Barcelona que vol reforçar les relacions socials de les persones grans que se senten soles i millorar el seu benestar a través de la tecnologia i del suport d'equips de dinamització social.

### 4.1.2 Projectes

La GRAN Pantalla, el Festival Internacional de Cinema de les Persones Grans de Barcelona: és un projecte que duu a terme l'entitat El Parlante amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona, l'objectiu del qual és desmuntar els estereotips que existeixen en la societat vers les persones grans i promoure un canvi de mirada vers l'envelliment.



Canta Gran!: és el concert de Nadal de cant coral de la gent gran que organitza cada any l'Ajuntament de Barcelona, en col·laboració amb L'Auditori. Aquest projecte segueix les línies de promoció de l'empoderament i l'envelliment actiu, fomentant que les persones grans participin plenament en la societat i que el seu valor hi repercuteixi en el conjunt.

Projecte comunitari Radars: Radars és un projecte comunitari impulsat per Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona per pal·liar els efectes de la soledat no volguda i prevenir situacions de risc de les persones grans. Es treballa conjuntament amb els veïns i veïnes, comerços, farmàcies, persones voluntàries, entitats i equipaments, amb l'objectiu de transformar els barris en comunitats humanes, segures, participatives i solidàries. Un treball de sensibilització vers l'envelliment i les necessitats de les persones grans.

#### **4.1.3 Programes**

Viure i Conviure: és un programa que duu a terme la Fundació Roure amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i que consisteix a proporcionar allotjament a joves estudiants universitaris en el domicili de persones grans en situació de soledat o que tinguin necessitat de companyia per aconseguir un triple objectiu: lluitar contra la soledat, promoure relacions intergeneracionals i facilitar un lloc on viure a joves estudiants.

#### **4.1.4 Òrgans i espais de participació**

Consell Assessor de la Gent Gran: és un òrgan de participació i consulta en l'àmbit ciutadà que valora i assessora en les polítiques urbanes generals des de la perspectiva de la ciutadania gran des de fa 30 anys.

Es compon de persones grans en representació d'entitats i dels consells de gent gran des districtes, i de la ciutadania gran a títol individual. També en formen part representants municipals de l'àmbit de les persones grans i l'envelliment.

Convenció "Les veus de les persones grans": és el principal espai de participació, debat i reflexió de les persones grans de la ciutat, que organitza l'Ajuntament de Barcelona i promou el Consell Assessor de la Gent Gran. El seu objectiu principal és fer balanç de la feina feta i formular propostes de futur. Des de fa 20 anys se celebra cada 4 anys.

#### **4.1.5 Equipaments**

Casals i espais municipals de persones grans: són equipaments que promouen l'envelliment actiu de les persones grans alhora que ofereixen espais de relació, de formació i aprenentatge, amb la participació i implicació de les persones grans.

#### **4.1.6 Formació**

Aprenentatge digital: la formació en noves tecnologies és un dels objectius prioritaris de les polítiques de promoció de les persones grans de l'Ajuntament de Barcelona per tal de reduir la bretxa digital, objectiu íntimament lligat amb l'empoderament de les persones grans.

Formació universitària per a persones grans: aquesta formació té com a objectiu principal afavorir la participació de les persones grans en el context sociocultural que representa la universitat i demostrar que la formació i l'adquisició de nous aprenentatges no és una qüestió d'edat.

Divulgació dels drets i llibertats de les persones grans: xerrades formatives i de sensibilització a les persones grans sobre els seus drets i empoderament en la seva defensa recollits en el document *Instruments jurídics per protegir els nostres drets*.

---

#### **4.1.7 Campanyes de comunicació**

Contra el maltractament, bon tracte: campanya de comunicació duta a terme per l'Ajuntament de Barcelona per ajudar a identificar possibles casos de maltractament a les persones grans i per informar sobre els canals que hi ha per denunciar-los i per demanar ajuda.

Amb aquesta finalitat, s'ha creat un apartat al web de persones grans on es pot trobar tota la informació sobre què és el maltractament i com es pot promoure el bon tracte vers les persones grans.

5

PER  
SABER-NE MÉS

# 5 Per saber-ne més

## 5.1 Documentació

- Agencia Señora Rushmore. **La representación de las personas mayores de 50 años en la publicidad española actual.** Publicat per observatoriomayoresymedios.com, el 24 de setembre de 2018.
- Alcaide, Juan Carlos, sociòleg. **Se ignora la ‘silver economy’, pero en 2050, la mitad de la población tendrá más de 50 años.** Publicat al diari digital *Deia*. 21 de maig de 2022.
- Àrea de Drets Socials de l’Ajuntament de Barcelona. **Diagnosi per a l’Estratègia sobre canvi demogràfic i envelliment: una ciutat per a tots els cicles de vida (2018-2030).** Àrea de Drets Socials a l’Institut d’Estudis Regionals i Metropolitans de Barcelona (IERMB). Juliol del 2018
- Bozanic Leal, Agnieszka. **Escribir sin edadismo, escribir con geroactivismo.** Fundación Geroactivismo, 2020.
- Emily Xu, Emily, i Kinkhabwala, Sonia. **¿Edatista? ¿Racista? ¿Quién, yo? Una guía para iniciar grupos de concienciación en la intersección del edatismo y racismo.** Publicat per OldSchool.info el juny del 2021.
- Fernández Ballesteros, Rocío. **Psicología de la vejez.** Editorial Pirámide, 2008.
- Fernández Ramos, María Yolanda, i Antón Crespo, Margarita. **Estereotipos de las personas mayores y de género en la prensa digital: estudio empírico desde la teoría del framing.** Publicat per *Prisma Social, Revista de Ciencias Sociales*, 2018.
- Freixa, Anna. **Yo, vieja.** Casa del Libro, 2022.
- Fundación Atilano Sánchez. **Estereotipos sobre la vejez.** Publicat per la Fundación Fass, 2021.
- Fundación Edad & Vida. **La gestión de la edad en las empresas. El envejecimiento de las plantillas.** Publicat el desembre del 2020.
- Fundació Factor Humà. **Edatisme.** Unitat de coneixement. Juliol del 2018.

- Fundación Geroactivismo. **Guía básica para comunicar sin edadismo**. Publicat per Qmayor.com, 11 de gener de 2021.
- Fundación Mapfre. **La cuarta edad**. Publicat per Centro de Investigación Ageingnomics.
- Fundación Mutualidad Abogacía. **Derecho a la no jubilación**. Publicat per Fundación Mutualidad Abogacía, del abril 2022.
- Grupo Albertia. **El conjunto de estereotipos discriminatorios asociados a la edad se conoce con el término inglés 'ageism'. En España se ha traducido como 'edadismo'**. Publicat per Grupo Albertia, juny del 2018.
- Harrar, Sari. **La nueva verdad sobre el envejecimiento**. Revista *National Geographic* i AARP, 6 de juny de 2022.
- Helduak Adi. **Estereotipos asociados a las personas mayores**. Govern del País Basc, 2011.
- Ikea. Next Gen: Séniors. **IKEA presenta una iniciativa para reflexionar sobre el rediseño de las ciudades para una sociedad más longeva**. Publicat per EM Enre Mayores, 10 de febrer de 2022.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. **Country Profile España**. Publicat per healthdata.org, juny del 2022.
- Instituto Nacional de Estadística. **España en cifras 2022**. Catàleg de publicacions oficials de l'Administració General de l'Estat, juliol del 2022.
- Instituto Santalucía. **Un país para mayores**. Ediciones Península. Grupo Planeta, 2022.
- La Vanguardia. **Los ancianos LGTBI sufren doble discriminación**. Publicat per Europa Press, 27 de juny de 2019.
- Losada Baltar, Andrés. **Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención**. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, núm. 14. Data de publicació: 28 de febrer de 2004.
- Lluch, Antoni M. **Generación Silver**. Ed. Almuzara, 2020.
- Ministerio del Interior. **Plan Mayor**. Publicat per Secretaria d'Estat de Seguretat. 2019
- Ministeri de Sanitat. **Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2020-2021**. Publicat per Informes, Estudios e Investigación, 2022.
- Navarro-González, Elena. Sanjuán Gómez, Miriam. Abarca Franco, Silvia. **Funcionamiento cognitivo y calidad de vida en ancianos con y sin envejecimiento exitoso**. *European Journal of Health Research*, 2017, vol. 3, núm. 1 (pàg. 75-89).
- Obra Social La Caixa. **La sensibilización i la prevenció dels maltractaments a les persones grans**. Fundació Bancària La Caixa, 2016.
- Observatorio de Personas Mayores. **Edadismo en EE.UU.** Publicat per IMSERSO, agost del 2009.
- Organització Mundial de la Salut. **Campaña mundial contra el edadismo. Kit de herramientas**. Publicat per #AWorld4AllAges, 18 de març de 2021.
- Organització Mundial de la Salut. **Iniciar una conversación sobre el edadismo**. Publicat per OMS, 18 de març de 2021.

- Organització Mundial de la Salut. **OMS: Las personas viven más tiempo y en mejor estado de salud.** Publicat per OMS, 13 de maig de 2020.
- OMS. **Informe mundial sobre el edadismo.** Organització Mundial de la Salut, 2021.
- Pérez, Julio. Abellán García, Antonio. Aceituno Nieto, Pilar. Ramiro Fariñas, Ramiro. **Un perfil de las personas mayores en España 2020. Indicadores estadísticos básicos.** Informes “Envejecimiento en red”, núm. 25, 12 de març de 2020.
- Petretto, Donatella Rita; Pili, Roberto; Gaviano, Luca; Matos López, Cristina; Zuddas, Carlo. **Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales.** Publicat per Elsevier España, SLU. 2015 SEGG.
- Polo Sánchez, María Cristina. **Protección social y brecha de género en la vejez: medidas de acción positiva en la lucha contra la discriminación postlaboral.** Publicat per la Universitat de Limoges, 2019.
- Regidoria d’Infància, Joventut i Gent Gran. **Mesura de govern per a la promoció de les persones grans a la ciutat de Barcelona 2017-2021.** Departament de Promoció de les Persones Grans. Ajuntament de Barcelona, octubre del 2017.
- SilverEconomy Group. **Los Senior. Tendencias y retos para empresas e instituciones.** Publicat per SEG, 2022.
- Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP). **La imagen de las personas mayores en los medios de comunicación.** Publicat per MayoresUDP.org
- Talento Sénior. **El talento sénior en las organizaciones: buenas prácticas.** Publicat per Dossier Corresponsables, 27 d’abril de 2022.
- Villar Posada, Feliciano. Celdrán, Montserrat. Serrat, Rodrigo. Cannella, Valentina. **Abordando la diversidad en el envejecimiento activo: Una propuesta de clasificación.** Publicat per Aula Abierta Universidad de Oviedo, març del 2018.
- Whittington, Frank J. **From ageism to the longevity revolution: Robert Butler, pioneer.** Published by Oxford University Press 2014.

### 5.1.1 Guies per combatre l’edatisme

- **B stigma free**
- **Mayores UDP**
- **Ministeri de Sanitat**
- **Organització Mundial de la Salut**
- **Solidaridad Intergeneracional**

**Com combatre  
l'edatisme vers les  
persones grans  
De la teoria a la pràctica**

**Guia  
Maig 2023**

**Lourdes Charles  
(Associació SomSeniors)  
amb la col·laboració  
del Departament  
de Promoció de les  
Persones Grans**

**Departament de  
Promoció de les  
Persones Grans.  
Direcció de Serveis  
d'Infància, Joventut i  
Persones Grans. Àrea de  
Drets Socials, Justícia  
Global, Feminismes i  
LGTBI**