

Informe ejecutivo

I Barómetro de Edadismo Hablando en Plata

Estudio de autopercepción del edadismo de las
personas a partir de 55 años en España



Para descargarte el informe completo escanea el código QR

© Atresmedia, 2025

Informe elaborado por Hablando en Plata a partir de la investigación de Red2Red.

Se autoriza la reproducción parcial de la información contenida en este estudio siempre que se cite su procedencia.

Índice

01

Introducción

4

02

Hallazgos principales

8

- 2.1 Percepción general sobre el edadismo
- 2.2 El edadismo laboral
- 2.3 El edadismo en la Administración Pública
- 2.4 El edadismo digital
- 2.5 El edadismo en espacios abiertos al público y acceso a bienes y servicios
- 2.6 El edadismo en la familia y en la comunidad
- 2.7 El edadismo en la salud
- 2.8 El autoedadismo
- 2.9 El edadismo en los medios
- 2.10 Consecuencias del edadismo y propuestas para frenarlo

03

Conclusiones

36

01

Introducción

Hablando en Plata es una iniciativa de Antena 3 y laSexta contra el edadismo lanzada en octubre de 2022, coincidiendo con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores. Los mayores de 55 años son cada vez más relevantes en el panorama sociodemográfico. El 35 % de la población en España tiene hoy 55 años o más y en 20 años esta cifra representará el 44 % de la población. Sin embargo, los mayores no disfrutan del suficiente reconocimiento social, ya que la percepción de su lugar en la sociedad está condicionada, sin duda, por una mirada edadista. Desde su nacimiento, Hablando en Plata ha buscado poner en valor a este colectivo y visibilizar sus problemáticas a través de distintas campañas e iniciativas y con programas dedicados a abordar las temáticas más importantes para este *target* emitidos en el *prime time* en Antena 3.

El término edadismo no se incluyó en el diccionario de la lengua española de la RAE hasta 2022.

Uno de sus objetivos principales es **liderar un movimiento social de concienciación que permita pasar de una mirada edadista a una realista**. El edadismo, según la OMS, “surge cuando la edad se utiliza para categorizar y dividir a las personas por atributos que ocasionan daño, desventaja o injusticia, y menoscaban la solidaridad intergeneracional”. Si bien, cada vez se habla más del tema, a día de hoy es aún un fenómeno bastante desconocido. De hecho, el término edadismo no se incluyó en el diccionario de la lengua española de la RAE hasta 2022. Aunque afecta a todas las edades, las personas mayores son uno de los grupos que más sufre sus consecuencias. La discriminación por edad influye en cómo pensamos (genera estereotipos), cómo sentimos (genera prejuicios) y cómo actuamos (genera discriminación) y tiene consecuencias graves y de gran alcance para la salud, el bienestar y los derechos humanos¹.

Uno de los obstáculos que dificulta la lucha contra el edadismo es la **falta de datos que cuantifiquen y visibilicen su dimensión**. Tras una exhaustiva revisión de las fuentes documentales y estadísticas que han abordado previamente el edadismo, se ha comprobado que no existe un estudio referencial de actualización periódica que aborde la discriminación por razón de edad de manera continuada y con una perspectiva longitudinal. Sin suficientes datos, no podemos dar luz y abordar el problema. Por ello, **Hablando en Plata ha puesto en marcha su I Barómetro de edadismo**, que en su primera edición se centra en

1. OMS. (2021). El edadismo es un problema mundial. OMS: <https://www.who.int/es/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>

recabar cómo perciben y viven esta discriminación los mayores de 55 años. Los objetivos principales que persigue son:

- > Construir una herramienta que permita conocer con carácter longitudinal el grado en que la población de más edad se siente discriminada por motivos de edad.
- > Señalar el grado de conocimiento sobre el edadismo por parte de las potenciales “víctimas”.
- > La medida y la intensidad en que las personas son discriminadas por motivos de edad.
- > La identificación de los espacios en los que estas personas perciben o experimentan el edadismo.
- > Determinar las formas y situaciones más frecuentes de discriminación por edad y profundizar en las consecuencias.

Hablando en Plata quiere contribuir a eliminar los estereotipos edadistas hacia las personas mayores.

Se ha llevado a cabo una **metodología mixta**, combinando técnicas de recogida de información cuantitativa (encuesta) y cualitativa (grupos focales), y se contó con un **plantel de expertos** sobre el tema que ha contribuido de manera fundamental a dar forma al estudio e interpretar sus resultados. El barómetro **aborda de manera integral el fenómeno** tratando los distintos ámbitos en los que se ejerce edadismo: en la vida cotidiana, servicios públicos y privados, medios de comunicación...

Con esta **investigación pionera, exhaustiva, ambiciosa y rigurosa**, Antena3 y laSexta ponen a disposición de todos los agentes implicados en la lucha contra el edadismo una completa herramienta con numerosos datos y conclusiones que permiten conocer mejor el fenómeno para poder hacerle frente. Hablando en Plata refuerza así su **compromiso de luchar contra la discriminación por edad y espera contribuir a eliminar los estereotipos edadistas hacia los mayores**, poner en valor al colectivo sénior y contribuir a una sociedad diversa, inclusiva y con mayor número de espacios de convivencia intergeneracional.

> Metodología

Exhaustiva revisión de las fuentes documentales y estadísticas que han abordado previamente el edadismo.

Encuesta telefónica a 1.000 personas de más de 55 años distribuidas proporcionalmente en cuotas por edad, sexo, CC.AA. y tamaño de hábitat de residencia, con un error muestral de $\pm 3,1$ % para un nivel de confianza del 95 %.

El cuestionario aborda desde la percepción y grado de conocimiento del edadismo a su vivencia en diferentes ámbitos (empleo, servicios de salud, brecha digital, establecimientos y espacios públicos y privados...).

Dos grupos focales: uno de personas de entre 55 y 64 años y otro de mayores de 65 años.

Grupo de cinco expertos en edadismo con los que se realizaron dos talleres: uno para la cocreación del cuestionario y otro para contrastar los resultados del estudio.

Expertos:

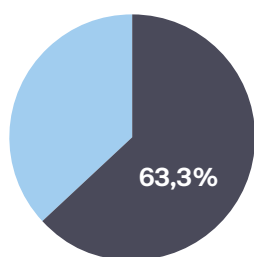
- > **Mónica Ramos Toro**, coordinadora técnica del Grupo Social UNATE.
- > **José Ángel Palacios**, coordinador de comunicación y fundraising de Grandes Amigos.
- > **Belén Martínez Perianes**, responsable de incidencia y formación en HelpAge Internacional España.
- > **Rubén Herranz González**, de la Dirección General del IMSERSO.
- > **Sacramento Pinazo Hernandis**, investigadora de la Universidad de Valencia (participó en la primera fase).

02

Hallazgos principales

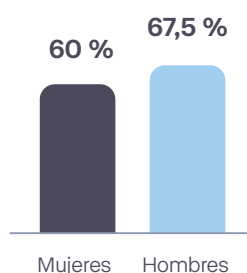
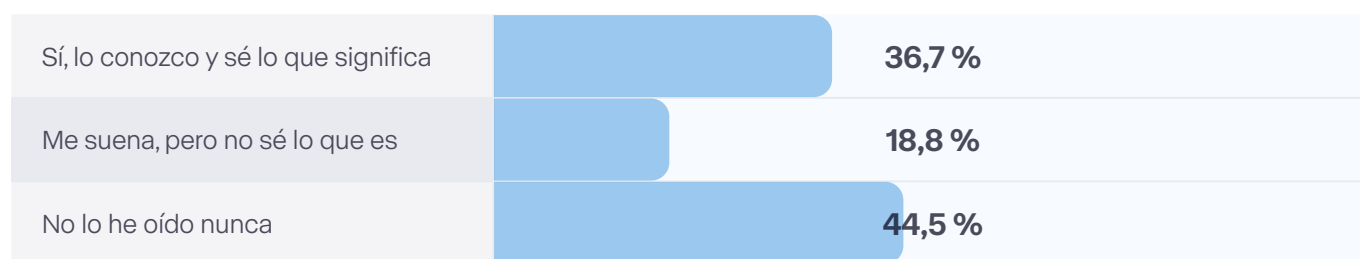
2.1 Percepción general sobre el edadismo

Uno de los primeros objetivos de la encuesta es contrastar el nivel de conocimiento del término “edadismo”. Una vez comprendido su significado, se procede a identificar un primer nivel de percepción de este tipo de discriminación en diversos ámbitos, así como de las representaciones sociales percibidas en nuestra sociedad en torno a las personas mayores.



El **63,3%**
no ha oído nunca el término “edadismo” o le
suena pero no sabe lo qué es.

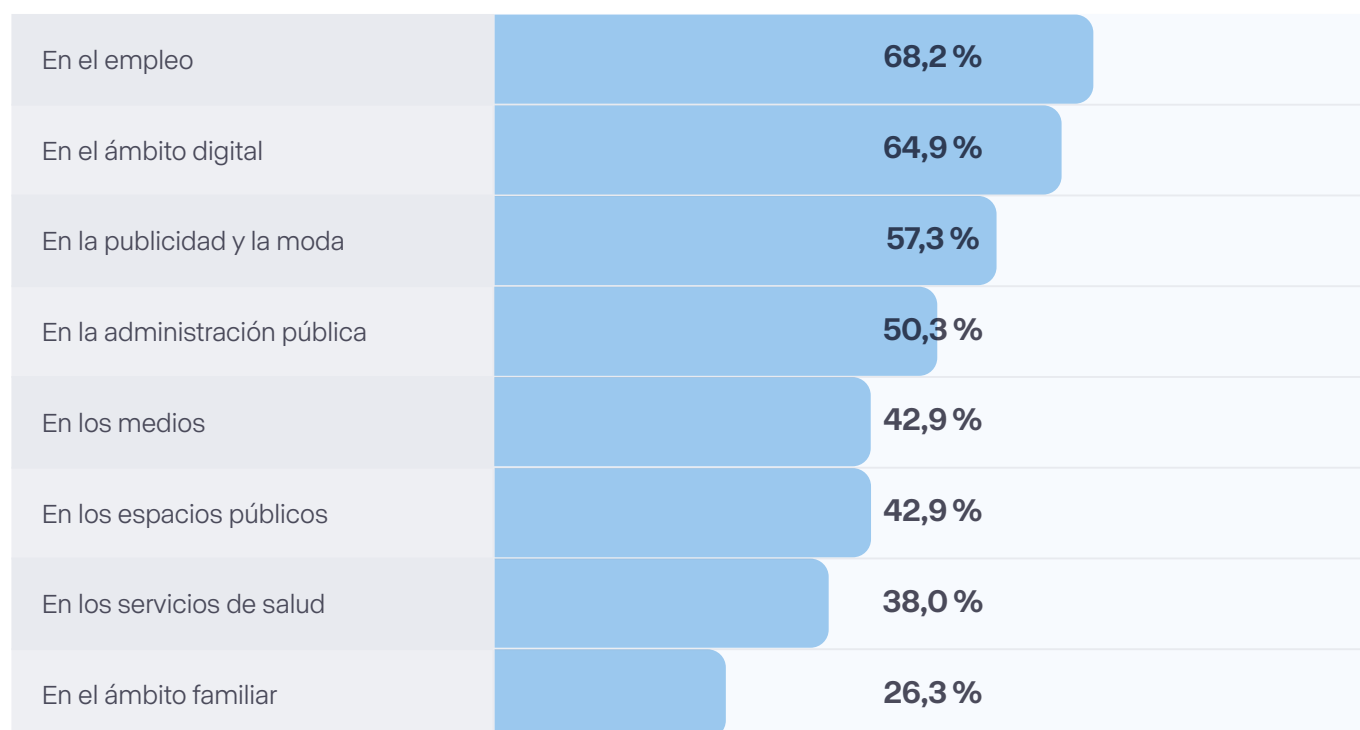
> ¿Conoce lo que significa la palabra “edadismo”?



Se registran diferencias significativas según género y tamaño de hábitat. El 60 % de las mujeres señala no conocer el término y su significado frente al 67,5 % de los hombres. En las ciudades (57 %) se desconoce menos que en los entornos rurales (73 %).

Los encuestados creen que en **el empleo** (68,2 % bastante o muy frecuente), **el ámbito digital** (64,9 %) y la publicidad y la moda (57,3 %) son los **ámbitos en los que se da más edadismo**. Por el contrario, en el ámbito familiar (26,3 %) y en los servicios de salud (38 %) es donde la percepción de edadismo es menor.

> **¿Con qué frecuencia cree que se realiza un trato desfavorable por la edad de las personas mayores en los siguientes ámbitos? (Suma de Muy/Bastante frecuente)**



La intersección entre **edad y género** tiene un **papel clave en cómo se experimenta la discriminación por edad**. En todos los ámbitos, las mujeres perciben más edadismo que los hombres y las personas de menor edad de la muestra (55-65 años) perciben más edadismo que las de mayor edad. Bien por haber desarrollado una mayor sensibilidad hacia esta discriminación o bien por una menor tolerancia a la misma.

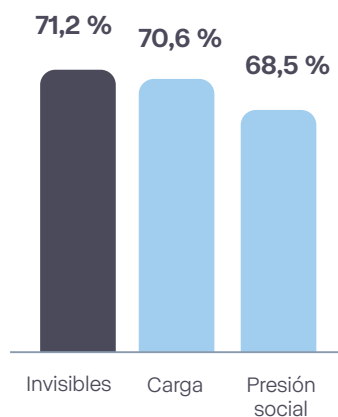
Hay un **contraste entre la imagen social y personal de una persona mayor**. La sociedad nos envejece antes de tiempo. Se evidencia que la vejez es una construcción subjetiva y dinámica vinculada a la experiencia individual.

> ¿A qué edad cree que la sociedad en general empieza a considerar a una persona “mayor” en España?

Media	60
55 a 64 años	57
65 a 74 años	62
75 y más años	64

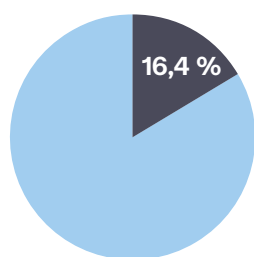
> ¿Y, en su opinión, a qué edad cree que puede considerarse a una persona “mayor”?

Media	72
55 a 64 años	71
65 a 74 años	74
75 y más años	74



Sobre la **percepción en torno a las posibles creencias de la sociedad respecto a los mayores**, las posiciones son **bastante pesimistas**. Las creencias con un grado de acuerdo más elevado (bastante y muy de acuerdo) son: que **las personas conforme envejecen se vuelven invisibles** (71,2 %), que la sociedad considera a **las personas mayores como una carga** (70,6 %) y que **hay presión social por borrar los signos físicos del envejecimiento** (68,5 %). En todas las afirmaciones las mujeres mostraron un mayor nivel de acuerdo, especialmente en la primera y la tercera.

> **Porcentaje de personas que se muestran de acuerdo con las siguientes afirmaciones por sexo (suma de Muy/Bastante de acuerdo):**



Se plantea a los encuestados la pregunta espontánea de si han experimentado edadismo sin vincularlo a experiencias concretas.

El **16,4%**

de las personas **reconoce abiertamente haber experimentado personalmente este trato desfavorable por edad**. Esta percepción es superior en mujeres (17,9 %) y el grupo más joven de la muestra (19,7 % en 55 a 64).

“De unos años para aquí soy transparente, es como si no existiera en muchos ámbitos [...] Tengo la sensación de que tu vida no merece el mismo respeto, llega un momento en que la experiencia no vale absolutamente nada. [...] Estoy hablando con gente joven, me pongo a hablar de experiencias y miran para mí como si estuviese loca; luego hay gente joven a la que le hacen más caso o la atienden antes que a mí en muchos espacios”.

(Mujer, 62 años)

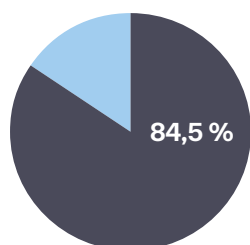
La mayoría de las personas encuestadas desconoce qué es el término edadismo. Siete de cada 10 creen que con la edad las personas se vuelven invisibles, que la sociedad considera a los mayores una carga y que existe presión social para eliminar los rasgos físicos del envejecimiento.



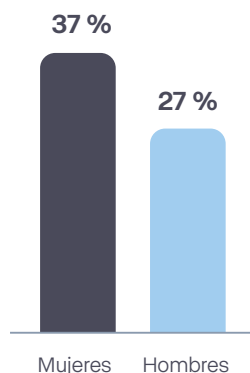
A partir de este punto el estudio profundiza en distintos ámbitos de la vida cotidiana para determinar posibles situaciones de discriminación por edad. Es destacable que el 71,1 % de los entrevistados declara haber sufrido discriminación por edad en alguna de las situaciones.

2.2 El edadismo laboral

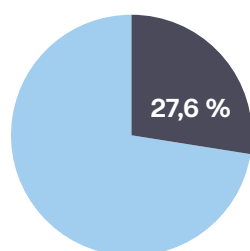
Uno de los ámbitos donde la bibliografía analizada mostraba mayores niveles de discriminación por edad era el ámbito del empleo, con el impacto material y psicológico que esto puede tener en la vida de la persona y el desperdicio de talento sénior que supone. En la encuesta se preguntó tanto por **cómo la edad influye en la búsqueda de empleo** como en el desempeño del puesto de trabajo.



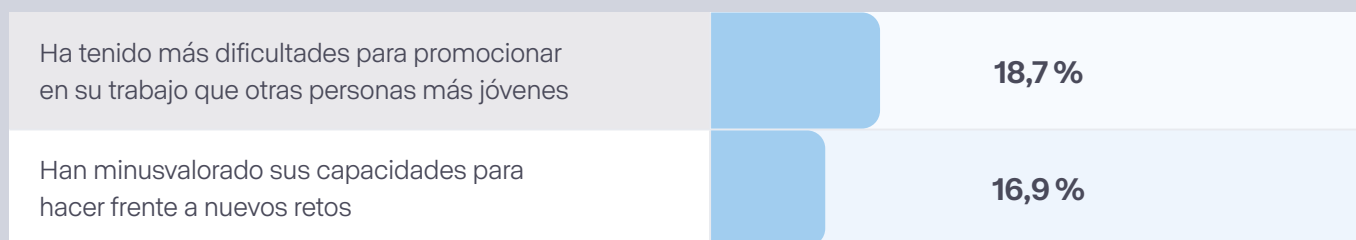
El **84,5%** de quienes **han buscado trabajo** en el último año **ha experimentado edadismo** en esa búsqueda y ha sentido que su edad era una desventaja. Este porcentaje sube al 88,0 % entre las mujeres.



1 de cada 3 de quienes han buscado trabajo en el último año considera que **le han tratado de manera negativa durante una entrevista por su edad**. Una situación en la que se han visto más reflejadas las mujeres (37 %) que los hombres (27 %).



El **27,6%** de las personas de más de 55 años que **ha trabajado** en el último año se **ha sentido discriminada** por su edad en alguna de las situaciones planteadas.

> Situaciones discriminatorias más experimentadas debido a la edad en el puesto de trabajo:

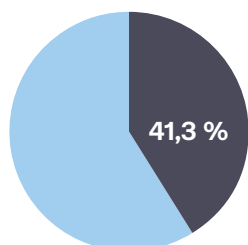
“Yo con 50 años empecé a sufrir discriminación siendo una persona increíblemente preparada y absolutamente competente para las labores profesionales que desarrollaba. Y simplemente porque llegas a una edad empiezas a sufrir discriminación”.

[Hombre, 66 años]

El edadismo laboral está muy presente para las personas encuestadas que se han visto obligadas a buscar empleo en el último año, especialmente entre las mujeres. Entre quienes han trabajado también son frecuentes las situaciones edadistas: una quinta parte percibe una resistencia a dar espacio a su promoción, partiendo previsiblemente de una imagen estereotipada de su resistencia al cambio.

2.3 El edadismo en la Administración Pública

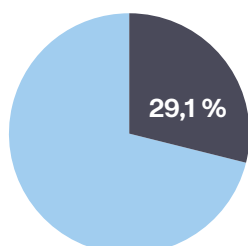
Se ha preguntado a los encuestados por su experiencia personal en los trámites con la Administración Pública (ayuntamientos, Seguridad Social, Hacienda...) y si han encontrado situaciones discriminatorias relacionadas con su edad.



El **41,3%** de las personas encuestadas señala **haber vivido en el último año alguna discriminación** relacionada con la edad en sus **gestiones con la Administración Pública**. Esta proporción crece ligeramente entre los mayores de 75 años.

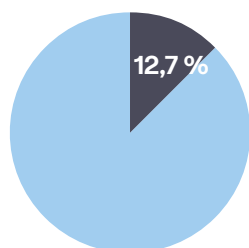
> Índice de discriminación en la Administración Pública por edad:

Media	41,3 %
55 a 64 años	41,6 %
65 a 74 años	39,0 %
75 y más años	43,5 %



La situación más frecuente vivida por todos los grupos de edad tiene que ver con el componente digital.

El **29,1%** indica que **“le han obligado a hacer trámites por Internet sin saber hacerlo”**.



El **12,7%**

de las personas encuestadas considera que **“les han tratado de manera desagradable, con impaciencia o mal humor” por su edad**, algo que para la mayoría se ha producido, no obstante, de manera ocasional.

> Situaciones discriminatorias experimentadas por la edad en la Administración Pública:

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
Le han obligado a hacer los trámites necesarios en internet sin saber hacerlo	31,4 %	26,3 %	28,6 %	29,1 %
Le han tratado de manera desagradable (impaciencia, malhumor, etc.)	12,8 %	12,7 %	12,4 %	12,7 %

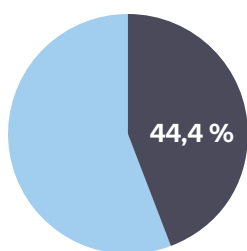
“La Administración Pública se inventó una cosa que no existía y que no está reglamentada en ningún sitio: la cita previa. Ya en ningún sitio puedes ir a decir ‘Quiero hacerme el carnet’. (...) Tiene usted que solicitarlo por internet y es una exigencia que no está amparada por ningún criterio legal”.

[Mujer, 78 años]

Un 41,3 % de las personas encuestadas percibe haber recibido un mal trato debido a la edad en algunos servicios de la Administración Pública, siendo así el segundo ámbito con mayor índice de potencial edadismo. Esto está en buena medida relacionado con las dificultades que impone la digitalización forzada para personas con menos capacidades digitales.

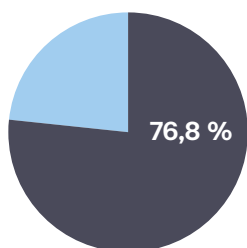
2.4 El edadismo digital

La digitalización en el acceso a determinados bienes y servicios cada vez está más extendida y supone un inconveniente importante para la población con menos capacidades digitales. Si bien las personas mayores cada vez tienen un mayor dominio de las nuevas tecnologías, la brecha digital conlleva sin duda una importante limitación de los derechos que no puede pasarse por alto. Se ha dedicado un espacio en la encuesta a este tema.

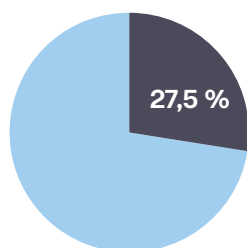


El 23,2% de los encuestados no ha realizado ningún trámite digital en el último año.

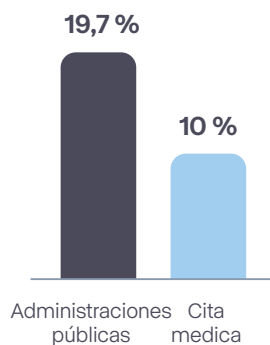
El **44,4%** de ellos declara **no manejarse bien con internet o el correo electrónico**.



El 76,8 % de los encuestados ha realizado algún trámite o gestión en el último año. La distribución por edad indica una disminución a medida que aumenta la edad, lo que revelaría, además de la ausencia de necesidad de realización, una delegación de estos trámites.



El **27,5%** de quienes sí **han hecho algún trámite digital** en el último año **ha encontrado problemas en el manejo de las tecnologías digitales** a la hora de realizar alguna gestión.



En general, lo que **más dificultades genera** entre las personas encuestadas es la **relación electrónica con las administraciones públicas** (19,7 % ha encontrado dificultades). Le siguen los problemas para **conseguir una cita médica a través de internet** (10 %).

Destaca que los porcentajes son más elevados entre las personas de 55 a 64 años. Previsiblemente porque los mayores optan más por la presencialidad o una mayor delegación de estos trámites.

> Porcentaje de personas que habiendo realizado algún trámite por medios electrónicos sí han encontrado dificultades:

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
Ha tenido dificultades para realizar un trámite en la administración pública (Hacienda, Seguridad Social, ayuntamiento, etc.)	21,2 %	18,6 %	18,3 %	19,7 %
Ha tenido dificultades para conseguir una cita médica a través de internet	12,1 %	8,4 %	8,4 %	10,0 %
Ha tenido dificultades para realizar una gestión bancaria por internet	9,1 %	6,6 %	5,9 %	7,6 %
Ha tenido dificultades para realizar una compra por internet	4,1 %	7,1 %	6,9 %	5,7 %
Otro problema	0,0 %	1,3 %	2,0 %	0,9 %

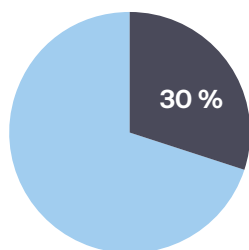
“Esta mañana tenía que hacer una transferencia, he ido al banco y me dice: ‘Lo tiene usted que hacer online o venga los martes’. El COVID perjudicó muchísimo porque nos aisló más con las tecnologías, porque no estábamos preparadas”.

[Mujer, 66 años]

La digitalización de los servicios públicos y privados, precipitada durante y tras la pandemia, ha avanzado más rápido que la capacitación de muchas personas mayores. Estas dificultades se hacen especialmente manifiestas en la tramitación administrativa.

2.5 El edadismo en los espacios abiertos al público y acceso a bienes y servicios

Este apartado pretende abordar las posibles barreras con las que se encuentran las personas mayores en los espacios y/o establecimientos abiertos al público y para acceder a bienes o servicios: las dificultades de accesibilidad, la falta de lenguaje simplificado, los prejuicios y actitudes condescendientes...

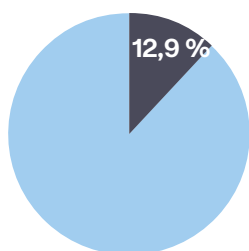


El **30%**

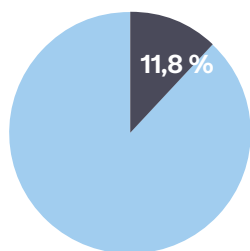
de las personas encuestadas **se ha sentido discriminado por su edad** en algunas de las situaciones planteadas en el último año. La experiencia de discriminación aumenta con la edad, marcándose un salto importante a partir de los 65 años (superior al 35 %).

> Discriminación por motivo de edad en establecimientos y espacios abiertos al público y acceso a bienes y servicios:

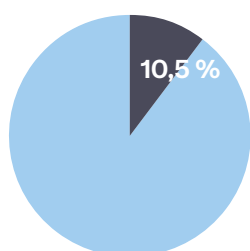
Media		30,0 %
55 a 64 años		21,7 %
65 a 74 años		35,0 %
75 y más años		36,4 %



Los mayores porcentajes hacen referencia a la falta de ayuda en las **dificultades** encontradas en la **gestión o acceso a bienes y servicios como en la banca o el transporte (12,9 %)**. Este porcentaje aumenta al 16,3 % en las personas de 65 y 74 años.



En torno al 12,0 % de las personas de media (porcentaje que asciende al 16,0 % y 15,0 %, respectivamente en los dos tramos de personas mayores de 65 años) considera que le **han tratado asumiendo ideas prejuiciosas sobre su capacidad de entender u oír bien**.



Un 10,5 % ha tenido **dificultades de accesibilidad** para moverse o desplazarse en su entorno más cercano. Entre los mayores de 65 años este porcentaje supera el 14,0 %.

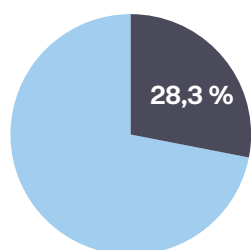
> **Situaciones discriminatorias debido a la edad vividas en establecimientos o espacios abiertos al público:**

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
No le ayudaron en las gestiones o trámites que era dificultosos para usted (en transporte, banca, compras, etc.) o se lo hicieron más complicado	10,3 %	16,3 %	12,9 %	12,9 %
Le han tratado dando por hecho que no puede entender/oír bien	6,9%	15,7 %	14,6 %	11,8 %
Ha tenido dificultades de accesibilidad (para moverse o desplazarse) en su barrio o entorno más cercano (escaleras, obras, etc.)	5,4 %	13,7 %	14,3 %	10,5 %

El edadismo en espacios públicos y acceso a bienes y servicios se agrava a partir de los 65 años, especialmente por la falta de ayuda en gestiones para trámites en determinados servicios. Por otro lado, destacan los prejuicios sobre que no pueden oír o entender bien y las dificultades de accesibilidad física.

2.6 El edadismo en la familia y en la comunidad

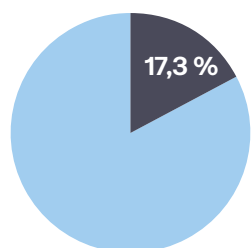
En la encuesta se preguntaba por situaciones edadistas que pueden haberse vivido en el ámbito familiar o vecinal. Estos resultan sin duda espacios clave en los que tienden a reproducirse estereotipos sociales y que son fundamentales en la vida diaria de las personas mayores.



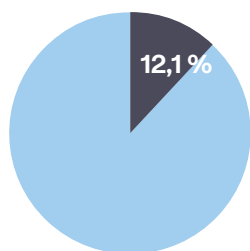
El **28,3%** afirma haber sufrido alguna situación de **discriminación por su edad en el seno familiar o comunitario**. Este porcentaje aumenta significativamente a medida que las personas envejecen.

> Discriminación por motivo de edad en el ámbito familiar y comunitario:

Media	28,3 %
55 a 64 años	18,2 %
65 a 74 años	31,0 %
75 y más años	39,5 %



Este índice tiene su reflejo en situaciones concretas, que en todos los casos aumentan su prevalencia con la edad. Al **17,3 %** le han dicho que es **"demasiado mayor" para hacer ciertas cosas**. Entre los mayores de 75 este porcentaje asciende al 24,5 %.



Al 12,1 % de los encuestados no les han dejado hacer determinadas cosas para sobreprotegerles.

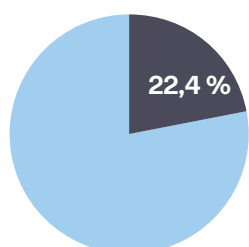
> Situaciones discriminatorias debido a la edad en el entorno familiar o comunitario:

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
Le han dicho que “era demasiado mayor” para hacer algunas cosas	11,3 %	18,3 %	24,5 %	17,3 %
No le han dejado hacer determinadas cosas por sobreprotegerle	5,9%	15,3 %	17,3 %	12,1 %
No han tomado su opinión en consideración por su edad	6,4 %	7,7 %	10,5 %	8,0 %
Le han tratado, infantilizándole, como a un/a niño/a	4,7 %	7,7 %	9,9 %	7,1 %
Otro problema	0,5 %	0,3 %	0,7 %	0,5 %

A medida que las personas envejecen, se menosprecia su aportación y se limitan sus oportunidades de participación en la vida familiar y comunitaria. Cuatro de cada 10 personas de más de 75 años han experimentado alguna situación de edadismo en este contexto.

2.7 El edadismo en la salud

El estudio aborda las posibles situaciones edadistas en la atención sanitaria entre quienes acudieron a un centro médico en el último año (90 % de la muestra). Como se veía en el metanálisis realizado, éste es uno de los ámbitos más estudiados en la bibliografía reciente.



El **22,4%**

de los que han acudido a un centro médico en el último año siente que **ha vivido al menos una situación de discriminación** en el ámbito sanitario.

Esta proporción aumenta al 25,1 % entre las personas de más de 65 años.

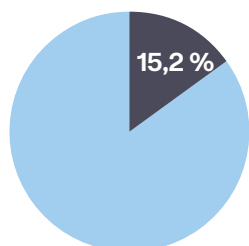
> Índice de discriminación en los servicios de salud por edad:

Media		22,4 %
55 a 64 años		18,7 %
65 a 74 años		25,1 %
75 y más años		24,8 %

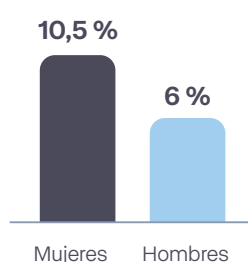
Si se analiza la prevalencia de las diversas situaciones de discriminación planteadas, esta se mueve entre el 6,3 % y el 11,5 %; produciéndose en todos los casos con mayor frecuencia entre las mujeres.

> **Situaciones discriminatorias vividas en los centros de salud por sexo:**

	Hombres	Mujeres	Media
El personal sanitario no ha tomado en serio sus preocupaciones	7,0 %	15,2 %	11,5 %
Le han tratado de manera irrespetuosa	6,0 %	10,5 %	8,5 %
No han tenido en cuenta las posibles incompatibilidades de los diferentes tratamientos que tiene que seguir	6,7 %	8,3 %	7,6 %
El personal sanitario le ha tratado como una persona menos capaz de tomar decisiones	5,5 %	6,9 %	6,3 %
Se le ha negado un tratamiento médico u operación necesaria debido a su edad	5,5 %	6,9 %	6,3 %
Otro problema	1,2 %	2,0 %	1,6 %



El 15,2 % de las mujeres encuestadas ha percibido que **el personal sanitario no toma en serio sus preocupaciones**. Son ocho puntos más que en el caso de los hombres.



El 10,5 % de las mujeres y el 6 % de los hombres encuestados denuncia que **le han tratado de manera irrespetuosa** en los centros médicos.

Estas situaciones de discriminación aumentan ligeramente: conforme aumenta la edad de las personas, en **el entorno rural** (11 % vs 8,5 % de media), en personas con **menor nivel de estudios y peor estado de salud**.

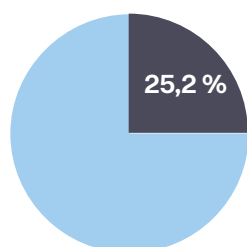
“Con 80 años una amiga intelectualmente muy brillante estuvo enferma y yo la acompañé algunas veces al hospital. Me sorprendía tanto cómo le hablaban las enfermeras, porque le hablaban como si tuviera retraso mental”.

[Mujer, 56 años]

Las prácticas discriminatorias en el ámbito sanitario, minoritarias en la encuesta, afectan negativamente a la calidad de la atención y el bienestar emocional de las personas mayores y vulneran el principio de autonomía. No tomar en serio sus preocupaciones es lo más señalado, especialmente por las mujeres.

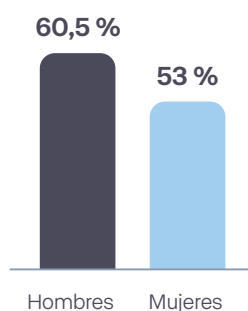
2.8 El autoedadismo

La interiorización del edadismo se produce cuando las personas asumen mensajes y estereotipos negativos relacionados con su edad. Se manifiesta entonces lo que en psicología se conoce como “profecía autocumplida”, que lleva a asumir conductas acordes a lo esperable según las creencias prejuiciosas.



El **25,2%**

de las personas encuestadas **ha dejado de hacer cosas por no considerarlas propias de su edad**. Este porcentaje aumenta con la edad.



El **56,4%**

se siente mayor para hacer algunas cosas, detectándose en los hombres (60,5 %) una mayor prevalencia de este sentimiento que entre las mujeres (53 %).

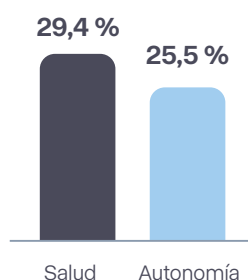
> Sentimiento o no de ser ‘mayor’ para hacer algunas cosas:

Media	56,4 %
Hombres	60,5 %
Mujeres	53,0 %
55 a 64 años	44,8 %
65 a 74 años	60,3 %
75 y más años	68,4 %

Sobre las situaciones concretas en las que se ha experimentado edadismo, las más mencionadas son **“sentirse menos útil para la sociedad”** (15,2 %), **“relacionarse menos con personas jóvenes”** (14,4 %) y **“no vestirse con determinadas prendas o usar ciertos colores”** (11,5 %). El estado de salud es una variable clave en la autoexclusión: a peor salud, mayor autoexclusión.

> Situaciones experimentadas debido a la autoexclusión:

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
Siente que es menos útil para la sociedad	8,9 %	18,0 %	21,1 %	15,2 %
Me relaciono menos con los jóvenes	10,8 %	16,3 %	17,3 %	14,4 %
No se viste con algunas prendas o utiliza determinados colores que le gustan por creer que no son propias de su edad	13,5 %	13,0 %	7,1 %	11,5 %
Sale menos a la calle por sensación de inseguridad por su edad	4,9 %	6,3 %	15,3 %	8,4 %
No participa en determinadas actividades por temor a lo que piensen de usted por la edad	7,4 %	4,7 %	5,1 %	5,9 %
Participa menos en las conversaciones familiares porque cree que no le toman en consideración	4,7 %	5,7 %	7,8 %	5,9 %
Otro problema	0,7 %	0,7 %	0,3 %	0,6 %



Respecto a las **preocupaciones sobre el futuro**, destacan las relacionadas con **la salud** (29,4 %) y **la autonomía** (25,5 %). La preocupación por la autonomía es especialmente destacada entre las mujeres, asociado a la construcción tradicional de la identidad femenina como proveedora de cuidado y no como receptora del mismo.

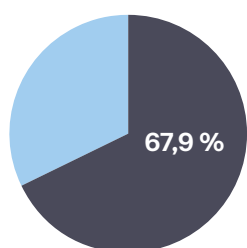
“Meterme en una clase de baile me podría gustar. Pero si yo sé que el foro es de gente joven, pues yo me excluyo. Probablemente nadie me excluye a mí, pero yo me excluyo porque no me siento bien, no me siento con la misma capacidad, siento que me miran”.

[Mujer, 67 años]

A menudo las personas mayores interiorizan los estereotipos edadistas. Esto ocasiona que ellas mismas se autoexcluyan de determinadas actividades, lo que puede afectar de forma notable a su bienestar personal. El estado de salud juega un papel fundamental en este fenómeno.

2.9 El edadismo en los medios

Los medios de comunicación tienen una importante responsabilidad social y desempeñan un papel fundamental en la formación de opiniones y valores en una sociedad. La encuesta ha abordado en qué medida dan espacio a las personas mayores y reproducen estereotipos edadistas.

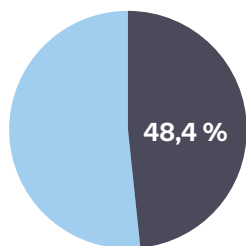


El **67,9%**

de las personas consultadas considera que la **aparición de las personas mayores en medios de comunicación es poco frecuente** y el 10,5 % que es nula frente al 20,6 % que considera que es frecuente o muy frecuente.

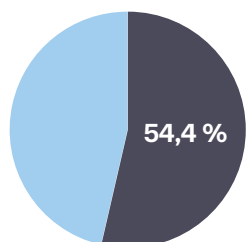
> Consideración de la aparición de personas mayores en los medios de comunicación:

Nula	10,5 %
Poco frecuente	67,9 %
Frecuente	18,2 %
Muy frecuente	2,4 %
NS/NC	1 %



El **48,4%**

de las personas encuestadas **considera que la imagen que los medios transmiten de las personas mayores es neutral**, mientras que el 25,3 % cree que es negativa y el 24,5% positiva. Entre las referencias positivas se destaca la puesta en valor de su experiencia y sabiduría, mientras que las negativas se centran en el reflejo de una imagen discriminatoria y frágil.



Al preguntar a los encuestados por una palabra que les venga a la cabeza sobre su **imagen** en los medios la respuesta es **ligeramente más positiva** que negativa.

Las personas mayores consideran insuficiente su presencia y papel en los medios de comunicación. En general, consideran que su grupo etario es representado en los medios de una manera ligeramente más positiva que negativa. Se valora su experiencia, aunque persiste una representación discriminatoria que les muestra como frágiles.

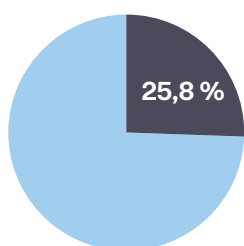
2.10 Consecuencias del edadismo y propuestas para frenarlo

La encuesta también ha tratado de recoger las posibles consecuencias para las personas consultadas de haber sufrido situaciones de edadismo en los diferentes ámbitos. Asimismo, se ha incluido un último bloque orientado a ofrecer propuestas de mejora para evitar esta discriminación.

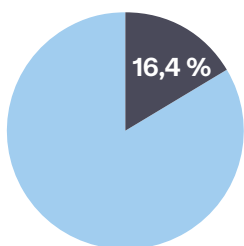
El grupo más joven (55-64 años) considera sufrir más consecuencias derivadas del edadismo.

4 de cada 10

personas que **han experimentado situaciones edadistas** en el último año afirman que **han sufrido alguna consecuencia por ello**.



El **25,8%** ha experimentado **consecuencias psicológicas** como frustración, estrés, ansiedad o depresión. Este porcentaje alcanza en mujeres el 31,0 %.



El **16,4%** **se ha sentido mayor de lo que es** a consecuencia de esas situaciones edadistas.

> Consecuencias reconocidas de haber sufrido alguna de las situaciones discriminatorias por motivos de edad:

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 y más años	Media
Siente frustración, tiene más estrés, ansiedad, depresión	32,0 %	28,7 %	15,9 %	25,8 %
Le ha hecho sentirse “viejo/a”, más mayor de lo que es en realidad	19,3 %	18,8 %	10,7 %	16,4 %
Tiene menor autoestima, siente vergüenza, culpa	15,6 %	15,2 %	7,7 %	13,0 %
Siente más rechazo y/o desconfianza hacia la población en general	15,2 %	13,0 %	8,6 %	12,4 %
Se ha aislado, no sale de casa, no quiere ir a espacios públicos (cafeterías, comercio, etc.)	10,4 %	10,8 %	5,2 %	8,8 %
No va a servicios públicos (médico, servicios sociales, etc.)	2,6 %	3,6 %	2,6 %	2,9 %
Otra consecuencia	2,2 %	1,3 %	2,1 %	1,9 %

> Grado de importancia de medidas para frenar la discriminación por edad (suma de Muy/Bastante importante):

Fomentar la participación de las personas mayores en la vida pública	84,3 %
Campañas de sensibilización de la ciudadanía sobre la aportación de las personas mayores	80,4 %
Formación de profesionales de la salud y la AAPP para un trato más adecuado a las personas mayores	80,1 %
Generar más espacios de encuentro de todas las edades	77,4 %
Aparición de más personas mayores en los medios con un imagen diversa y positiva	77,3 %

“Yo creo que hay un problema de formación y de educación increíble, porque al final el problema del edadismo lo tenemos todos: no solo lo sufrimos, sino que a lo mejor lo hemos ejercido también en algún momento de nuestras vidas. Creo es importante la formación, la educación en valores y que tiene que ser educación formal, reglada”.

[Mujer, 67 años]

El edadismo tiene consecuencias sobre la salud y el bienestar de las personas que lo experimentan. Quienes tienen entre 55 y 75 años, las mujeres, los que viven en grandes ciudades y tienen peor estado de salud acusan más esas consecuencias. El fomento de la participación de los mayores, la sensibilización y la formación son las propuestas que más consenso generan para frenar el edadismo.

03

Conclusiones

Las principales conclusiones que arroja el estudio sobre **la percepción y experiencia del edadismo entre mayores de 55 años** son:

1. El edadismo es **una discriminación muy desconocida**: el 63,3 % no ha oído nunca el término edadismo o no sabe lo que es.
2. **La sociedad nos envejece antes de tiempo**: nos considera “mayores” 12 años antes que nosotros mismos.
3. **Las mujeres perciben más edadismo** que los hombres en todos los ámbitos.
4. Más del 70 % considera que las personas mayores **se vuelven invisibles y que se les considera una carga**.
5. Un 76 % de las mujeres considera que existe una presión social para **eliminar los signos del envejecimiento** (canas, arrugas...).
6. El 16,4 % percibe espontáneamente **haber experimentado edadismo** y el 71,1 % declara haber vivido alguna situación discriminatoria por su edad.
7. El **empleo** es el ámbito **donde más se experimenta** el edadismo: el 84,5 % de los que buscaron empleo y el 27,6 % de los trabajadores lo ha sufrido.
8. El 41,3 % vivió situaciones edadistas en las gestiones con la Administración Pública, especialmente tener que hacer **trámites digitales** sin saber.

9. El 23,2 % no ha realizado trámites digitales, casi la mitad por **no manejarse bien con Internet** o el correo electrónico. El 27,5 % de los que sí los han realizado ha tenido dificultades.
10. El 28,3 % ha sufrido edadismo en el entorno familiar o comunitario por **minusvalorarles o sobreprotegerles**.
11. El 22,4 % de los que han acudido a un centro médico en el último año ha sufrido edadismo, especialmente por sentir que **no se toman en serio sus preocupaciones**.
12. El 25,2 % **se autoexcluye de actividades sociales** por prejuicios edadistas.
13. El 67,9 % considera poco frecuente la **aparición de las personas mayores en los medios**, aunque con valoración ligeramente más positiva que negativa.
14. Un 40 % de los que han experimentado edadismo ha sufrido consecuencias, especialmente **frustración, estrés, ansiedad** [25,8 %]...
15. Más del 80 % considera importantes las **campañas de sensibilización y formación** para concienciar a la sociedad sobre el edadismo.
16. El edadismo se traduce en situaciones de **discriminación manifiesta** (como en el empleo) o en formas sutiles de **discriminación indirecta** (ignorancia, brecha digital...).

La investigación confirma que el edadismo sigue siendo una realidad ampliamente desconocida: casi dos tercios de la población no saben qué significa el término. Esta falta de reconocimiento dificulta su abordaje como forma de discriminación. Aunque solo un 16 % tiene percepción de haberla sufrido, cuando se analiza la experiencia en la vida cotidiana, el 71,1 % de la población se ha sentido discriminada por su edad en alguna situación.

El estudio muestra, además, que la sociedad envejece anticipadamente a las personas; que las mujeres sufren con mayor intensidad esta discriminación, especialmente ligada a la invisibilidad social y a la presión estética; y que el ámbito laboral es el espacio donde se percibe con más fuerza, tanto en el acceso al empleo como en su desempeño. También destaca el impacto de la digitalización forzada, que ha generado exclusión en gestiones cotidianas.

La presencia de las personas mayores en los medios de comunicación sigue considerándose insuficiente, aunque con valoración mayoritariamente positiva. Se considera imprescindible fomentar su participación en la vida social y promover campañas que reconozcan y valoren su aportación a la sociedad.

Hablando en Plata, iniciativa de Antena 3 y laSexta nacida en 2022, ha dado pasos importantes para visibilizar esta realidad y subrayar la valiosa contribución de las personas mayores a la sociedad, así como la necesidad de que formen parte activa de ella. Queda mucho por avanzar, pero el camino está abierto y la dirección es clara.

hablando en Plata



Hablando en Plata es una iniciativa de Antena 3 y laSexta contra el edadismo.