

Desafíos del siglo 21 para la construcción de un envejecimiento sin viejismo^{*sic}

Lic. Lucía Verónica Pozzo.

lveronica@uclv.cu

lucia.pozzo.ve@gmail.com

INTRODUCCIÓN

“Ha sido establecido científicamente, que el abejorro no puede volar. Su cabeza es demasiado grande y sus alas demasiado pequeñas para sostener su cuerpo. Según las leyes aerodinámicas, sencillamente no puede volar. Pero nadie se lo ha dicho al abejorro. ASÍ ES QUE VUELA” –

Paulina ReadiJofréⁱ

El siglo 21 a nivel mundial comienza a vivirse con un marcado envejecimiento poblacional, siendo Cuba uno de los países con mayor tendencia en las regiones latinoamericanas y caribeñas. Pensar en cómo contribuir a la promoción de un envejecimiento activo, me llevo a realizar las siguientes interrogantes: *¿A qué refiere el término viejismo? ¿Cómo revertir los estereotipos y prejuicios hacia la vejez? ¿Cómo facilitar la toma de conciencia del proceso de envejecimiento durante el ciclo vital?*

Encontrar respuestas implicó buscar antecedentes que abordan el envejecimiento poblacional desde el viejismo, estereotipos y prejuicios, relaciones intergeneracionales, más lecturas del campo gerontológico e informes elaborados en base a censos de poblaciones de Cuba y estudios elaborados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

El desarrollo de los contenidos, analizan las actitudes y pensamientos frente a la vejez y los procesos de envejecimiento, utilizando el término viejismo para nominar al conjunto de estereotipos y prejuicios. Se profundiza en la comprensión de sus causas y en la elaboración de herramientas que contribuyan a disminuir en distintos niveles los aspectos negativos

referidos a la vejez y a la vez, fortalecer el paradigma emergente de un envejecimiento activo y participativo.

Los contenidos se organizan en tres apartados:

- 1) El envejecimiento poblacional en Cuba;
- 2) Viejismo: prejuicios y estereotipos por razón de edad;
- 3) Herramientas para combatir el viejismo.

Al finalizar se arriba a reflexiones que responden al objetivo del estudio, con la promoción de herramientas que transformen la reproducción de prejuicios y estereotipos en los procesos de envejecimiento para fortalecer los aspectos positivos de ser viejos y viejasⁱⁱ.

DESARROLLO

El envejecimiento poblacional en Cuba

El envejecimiento poblacional es una tendencia que avanza a nivel mundial y en nuestro continente, como indica la CEPAL (2017), se generan cambios demográficos a causa del crecimiento de las tasas de esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad, con repercusión en las políticas sociales, protección social, economía, vida familiar y comunitaria, sistema de cuidados paliativos, sistema de personas cuidadoras a mayores, planificación del desarrollo urbano y rural, localidades originarias, entre otras cuestiones.

Según anticipa la CEPAL, los países de Nuestra América estamos de cara a cambios sin antecedentes en la historia. Para el año 2037 se espera que la proporción de personas mayores exceda la proporción de personas menores de 15 años. Dado que las tasas de fecundidad serán cada vez más bajas, alcanzando niveles inferiores al reemplazo. Se estima que casi todos los países de la región llegarán a ese nivel antes de 2050. Cuba, ya por el quinquenio 1980-1985 tenía una fecundidad inferior al nivel de reemplazo.

Respecto al aumento de la esperanza de vida, es mayor la sobrevivencia de las personas mayores que alcanzan en promedio 60 años. Cuba, Chile, Costa Rica, y Panamá superan las seis décadas, con valores que varían entre 23 y 26 años. Se espera que para el período 2030-2035 la esperanza de vida por encima de los 60 años sea de 24 años, y aumente a 27 años en el período 2030-2035.

Para los años 2015-2020, Chile, Costa Rica y Cuba tienen las tasas de fecundidad más bajas, inferiores a 1,8 hijos/as por mujer, y esperanzas de vida al nacer superiores a los 80 años. Durante el 2017, Barbados, Cuba y Uruguay presentaron porcentajes de población de

60 años y más superiores al 20% y proporciones de población de 75 años y más que van del 6% al 7%.

Es fundamental reconocer las características de este subgrupo poblacional, por parte del Estado y la Sociedad Civil poner en marcha estrategias y disponer de recursos para afrontar los desafíos del nuevo escenario desde un paradigma de derechos. A partir de un trabajo transdisciplinar, se deben gestar políticas públicas, acciones comunitarias, participativas y socioculturales, que reviertan la vulnerabilidad, pasividad, exclusión y aislamiento social de las personas mayores. Que contribuyan a la deconstrucción de mitos, prejuicios y estereotipos que a diario se reproducen en los procesos de envejecimiento hacia la propia vejez y de las demás personas.

En estos sentidos, siguiendo a CEPAL (2017), Cuba cuenta con el Sistema Nacional de Salud único y gratuito, más diversos programas dirigidos a las personas mayores, como el Programa de Atención al Dolor y Cuidados Paliativos (PADCP), para pacientes oncológicos que incluye atención domiciliaria por parte de equipos multidisciplinarios, con cobertura gratuita de hospitalización y en uso de medicamentos. Respecto a la capacitación, la formación en cuidados paliativos se encuentra acreditada desde 2010 como diplomatura. Además, las Facultades de Medicina poseen contenidos relacionados con los cuidados paliativos.

También existen los centros de atención diurna para personas mayores: Círculos de Abuelos y Hogares de Ancianos, que facilitan a las personas encargadas de sus cuidados poder trabajar y/o tomar descanso de sus responsabilidades como cuidadores/as. Quienes la mayoría ocupan dicha función de manera no remunerada y en ciertos casos son personas mayores de edad (amistades, parejas, familiares). En tales centros se desarrollan actividades físicas, sociales y recreativas, se proporcionan comidas y a veces chequeos de salud, colaborando con el apoyo a quienes cuidan.

En Cuba, los cuidadores/as de personas centenarias son frecuentemente mayores de 60 años (64,2%) (Selman-Houssein y otros, 2012). La mayoría de cuidadores/as son sus hijos/as (un 66,5% del total), seguidos de sus nietos/as (7,1%) y de personas ajenas a la familia (6,8%). Se estima que para el 2030 el 50% de la población económicamente activa menor de 65 años deberá atender al cuidado de las personas mayores.

Para abordar el tema, en Cuba existe la Escuela de Cuidadores, un programa psicoeducativo coordinado por un equipo profesional multidisciplinario que prepara a los/as familiares a

cargo del cuidado primario o secundario de pacientes con dependencia en el cuidado y manejo de las personas mayores dependientes y de ellos mismos/as.

De acuerdo al censo de población y viviendas 2012, visto por Fraga J, et al. (2016), se identifican diversos componentes de los viejos/as de hoy que caracterizan el perfil sociodemográfico y ocupacional actual: sus condiciones de habitabilidad y residencia, el apoyo de redes sociales y familiares, ocupación del tiempo libre, acceso a la salud, actividades socio-recreativas y deportivas.

En las conclusiones del censo, destacan como tema a trabajar las discriminaciones, maltratos, segregaciones por razón de edad que se reproducen mediante mitos, prejuicios y estereotipos hacia las personas mayores. Se indica como prioridad “encontrar las vías para que en el entramado social se alcance la armonía y la cohesión social entre las diferentes generaciones y poder lograr una coexistencia razonablemente organizada, con facilidades y opciones para cualquier grupo de población, independientemente de la edad”, Fraga J, et al. (2016: p.120). Aquí yace el interés del presente artículo, en profundizar sobre las bases que cimientan dichas clasificaciones y caracterizaciones negativas hacia la vejez y los procesos de envejecimiento.

Viejismo: prejuicios y estereotipos por razón de edad

Clasificar y categorizar a las personas a partir de sus caracterizaciones y dimensiones ocurre continuamente más allá de la época histórica de cual se trate. Se clasifica según la raza, sexo, edad, posición social, nivel educativo, cultural, aspecto físico, entra otras. El problema lejos de radicar en las diferencias se sitúa en la falta de respeto a la diversidad, cuando se jerarquiza a una persona, clase, generación, sobre la otra en base a determinada clasificación.

Así, se construyen y consolidan las relaciones sociales en tanto vínculos de poder que organizan y reproducen el sistema social. Desde la perspectiva dialéctica marxista, si nos adentramos a la historia del sistema social capitalista hegemónico en Nuestra América, se sobreponen las personas blancas a las negras, los hombres a las mujeres, la burguesía a la clase obrera, la juventud a la vejez, en función del mantenimiento del orden social patriarcal y las lógicas del capital.

En las ciencias del campo gerontológico, la primera persona en problematizar las discriminaciones y malos tratos por motivo de edad, fue Robert N. Butler en 1969, primer

director del Nacional Institute of Aging en Estados Unidos, quien asigna el término “ageism” para nombrar al conjunto de actitudes negativas hacia las personas ancianas y al proceso de envejecimiento. Refería a “una experiencia subjetiva, una inquietud profunda y oscura, y una repugnancia y una aversión personal por la vejez, la enfermedad, la discapacidad y miedo a la pobreza, la inutilidad y la muerte” (De Miguel y Castellano, 2010, p.260).

“Ageism” traducido al español, sería “edadismo”, pero Salvarezza (2002 leído en Toledo, 2010), y otras autorías que abordan el tema, hablan de “viejismo”, refiere al rechazo, tendencia a la marginalización, temor, desagrado, negación, agresión, todas actitudes ligadas entre sí y que operan discriminando a la persona que envejece. Consiste en una actitud no pensada sino incorporada a través de los años y transmitida por la cultura. Sin embargo, hay estudios que utilizan “edadismo” para referir a lo mismo que “viejismo”.

El viejoismo, es el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones hacia las personas viejas, sobre todo originadas en las personas jóvenes, y cargado de un gran temor a envejecer. Depende en mucho de las identificaciones que desde pequeños/as hacemos con las personas mayores y es una conducta compleja, determinada por la población para devaluar consciente e inconscientemente el estatus social de la vejez. Butler y Lewis, (1977, leídos en Maldonado, Martínez y Núñez, 2012), desarrollan cuatro factores asociados a la instauración del modelo capitalista son:

- 1) temor a la muerte;
- 2) énfasis a la cultura de la juventud;
- 3) énfasis en la productividad;
- 4) los enfoques en el estudio del envejecimiento.

Siguiendo las ideas Levy y Banaji, en este contexto, “la ausencia de un odio intenso y explícito hacia las personas mayores, por un lado, y una amplia aceptación de sentimientos y creencias negativas por el otro, produce que el rol de las actitudes y conocimientos implícitos acerca de la edad se torne especialmente importante. Estos mismos sentimientos y creencias suelen aparecer en los adultos mayores y hacen más complejo su articulación como grupo que represente sus propias demandas y defienda sus intereses y valoración social” Levy y Banaji, (2004, en Iacub y Arias, 2010, p27).

A modo de reflexión, retomando aportes del Centro de Estudios Comunitario de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas (UCLV) de Cuba, se reconoce que los procesos continuos de contradicciones a superar son las opresiones en las relaciones

sociales por razón de edad. La lucha para tal superación mediante el factor subjetivo posibilita la toma de conciencia crítica para combatir desde la cultura al viejismo, en cuanto conjunto de valores, sentidos y significaciones que se producen, reproducen y consumen respecto a la vejez y a los procesos de envejecimiento.

La fuerza social yace en las propias personas que sufren y reproducen las opresiones generadas por el viejismo, sean jóvenes, niñas, adultas y/o mayores. Tales contradicciones pueden transformarse en el motor de lucha para la superación de las discriminaciones, estereotipos y prejuicios causados por el viejismo y sus manifestaciones.

Por prejuicio, siguiendo a Baron y Byrne (2005), se comprende a toda actitud, generalmente negativa, hacia integrantes de algún grupo, que se basa en la pertenencia al mismo. Estas actitudes funcionan a través de esquemas que permiten organizar, interpretar y recuperar información en determinado marco cognitivo. Toda información procesada relativa al prejuicio recibe mayor atención respecto a la información sobre otros grupos.

Según Toledo (2010), los prejuicios mantenidos socialmente generan una visión unidimensional, un diálogo que es transmitido de generación en generación que condena a la vejez a un periodo de involución. Como destaca Salvarezza (2002) las actitudes prejuiciosas permiten culpabilizar a la víctima del sesgo presente en ellas.

Son muchas las definiciones desarrolladas sobre estereotipos, pero existe consenso en que son esquemas cognitivos. Según Lippman (1922, leído en Domínguez, Morales, Stewart y Guirado, 2007, p. 3) son “imágenes en nuestras cabezas” que reflejan las tendencias a pensar que las personas o cosas que corresponden a la misma categoría comparten características similares. Entonces, se tiende a dar más atención a la información que confirma los estereotipos, y a hacer menos lugar a la que es inconsistente.

McGarty, Yzerbyt y Spears (2002, p. 2-6, vistos en Domínguez, Morales, Stewart y Guirado, 2007) aportan para la guía de la investigación de estereotipos, tres principios básicos: son una ayuda para explicar la realidad social; un mecanismo de ahorro de energía; y creencias compartidas sobre un grupo. Es decir, resultan creencias compartidas sobre determinado grupo que sirven como mecanismo de ahorro de energía para explicar la realidad social.

Arber y Ginn, (1990, en Toledo, 2010) cuentan que la población homogeniza el periodo de la ancianidad debido a los estereotipos unánimes del pensamiento social. La particularidad del viejismo controla una amplia serie de actitudes y opiniones en muchas ocasiones inconscientes que provocan su práctica en muchos estratos de edad. Los jóvenes, aceptan

en mayor medida la norma del prejuicio de modo automático Nelson, (2000, leído en Toledo, 2010), proporcionando una asunción completa de dicha idea para juzgar comportamientos en el periodo de la vejez.

En la actualidad rigen estereotipos negativos hacia las personas mayores, como: son todas iguales, están enfermas, solo viven para tomar medicamentos, no disfrutan del sexo, son una carga para la familia, solo generan gastos, no producen ni trabajan, son aburridas e inútiles, ¡Mejor que escoba vieja, escoba nueva!... En estos tiempos “nos negamos a reconocernos el viejo que seremos” (Simone de Beauvoir, 1970, p. 10), y en el viejo/a que estamos siendo. En una sociedad donde priman valores referidos a la eterna juventud, con tendencias al consumismo, valores que circulan en consumos de películas, música, internet que sobreponen el tener al ser. Nadie quiere envejecer ni morir, la cultura nos lleva a la contradicción permanente de querer ser jóvenes y vivir mucho.

Iacub (2003), en sus estudios del empoderamiento en la vejez da cuenta de los avances de investigaciones sobre los aspectos positivos de la vejez, que deslegitiman mitos, prejuicios y estereotipos. Afirma que las personas mayores pueden ser felices (Lacey, Smith y Ubel, 2006; Wood, Kisley y Burrows, 2007; Carstensen, Pasupathi, Mayr y Nesselroade, 2000), disponer de recursos de apoyo social suficientes (Arias, 2009; Arias y Polizzi, 2010), disfrutar de su sexualidad, sentir elevados niveles de bienestar (Carstensen y Charles, 1998), estar satisfechos con sus vidas y poseer múltiples fortalezas personales (Arias, Castañeiras y Posada, 2009) entre otros.

La mayoría desconoce que el proceso de envejecimiento es continuo desde el día de nuestros nacimientos, que la vejez es una etapa más de nuestro ciclo vital a la cual no todos/as llegamos. Nos cuesta admitir que cada día que pasa nos vamos poniendo más viejos/as, y que allí está la dicha: ¡Tener tiempo para vivir! Que se vive cuando se crece por nuestro paso en el tiempo.

Herramientas para combatir el viejismo

La comunidad en general, tanto familiares como profesionales, debe sensibilizarse y problematizar la existencia de prejuicios y estereotipos que obstaculizan y limitan la creación de un envejecimiento digno, activo y participativo. Se trata de repensar la concepción de vejez y de los procesos de envejecimiento haciendo énfasis en los aspectos positivos y las potencialidades presentes en las nuevas formas de envejecer. Hay que “desarrollar una

cultura donde el envejecimiento y la vejez, sean considerados como símbolo de experiencia, sabiduría y respeto, para eliminar así la discriminación y la segregación por motivos de edad y contribuir al mismo tiempo, al fortalecimiento de la solidaridad y al apoyo mutuo entre generaciones (República de Colombia, Documento Conpes 2793)”(Beltrán y Gómez, 2013: p. 305).

Muchnik (2006, citado en Berriel, 2014: p. 17), señala “la vejez de hoy es diferente a la de ayer, es un espacio social por construir y una nueva identidad social. Así como solemos decir “los chicos de hoy” o “las mujeres de hoy en día”, quizás debemos resignificar la vejez y abordarla desde una nueva mirada para descubrir que es ser un adulto en la sociedad del S. XXI”.

Para avanzar en estos cambios de paradigmas sobre la vejez es necesario trabajar con las personas mayores y en especial con las nuevas generaciones para revertir la lógica del viejismo, ya que, durante la infancia es cuando aparecen los prejuicios y estereotipos a partir de las experiencias cercanas que se vivencian respecto a las personas mayores. Y, en la juventud se consolidan y comienzan las dificultades con el propio proceso de envejecimiento al predominar los estereotipos con repercusiones negativas a la vejez.

En Cuba, a partir del Censo de Población y Viviendas de 2012, se registran modificaciones en el entorno familiar, al aparecer complejas relaciones intrafamiliares e intergeneracionales. Dado el crecimiento del envejecimiento poblacional, los hogares tienden a constituirse de múltiples generaciones, cambios que implican reacomodos de roles y funciones para el mantenimiento de la unidad doméstica y la reproducción cotidiana de la existencia.

En este marco, promover la solidaridad intergeneracional resulta crucial para una buena convivencia en hogares multigeneracionales. “El envejecimiento como factor de desarrollo implica interdependencia entre generaciones y, en consecuencia, hay que promover intercambios de recursos entre ellas” (Beltrán y Gómez, 2013:p6).

Puede ser un factor protector el hecho de que una persona mayor con otras generaciones. A tales fines, hay que pensar en el diseño e implementación de programas educativos y de formación de valores desde edades tempranas que promuevan los aspectos positivos del envejecimiento tras la deconstrucción de mitos, estereotipos y prejuicios vigentes. En tanto, “empoderar implica deconstruir un discurso para volverlo a conformar desde otra ideología y, fundamentalmente, intentando que aquello que era marginal se vuelva central.” (Iacub y Arias, 2010:p. 27)”.

Tales avances son posibles a través de las organizaciones de la sociedad civil, en coordinación con las estatales, para el desarrollo de campañas de bien público, promoción del buen trato hacia las personas mayores, y difusión de actividades socio-culturales que apunten a la concepción de un envejecimiento activo. Es clave, que los diseños de tales acciones incluyan el trabajo con todas las edades y la promoción de relaciones intergeneracionales.

Pueden realizarse en centros de trabajo y educativos, en los barrios junto a los Consultorios Médicos de la Familia, mediante los Comités de Defensa de la Revolución, junto a la Federación de Mujeres Cubanas, entre otras. A su vez, desarrollar actividades intergeneracionales, por ejemplo, facilitando intercambios de experiencias entre Círculos de Abuelos, Hogares de Ancianos y escuelas primarias y secundarias; con proyectos universitarios, como la cátedra Universitaria del Adulto Mayor. En estos diseños de programas, actividades socio-culturales y campañas, debe pensarse a las personas participantes en un doble sentido. Como sujetos activos, protagónicos y constructores de la realidad y como productos de la misma.

En esta línea, Berger y Luckman (1968, citado en Ignacio Martín Baró, p. 42), “consideran a la sociedad en su doble vertiente de realidad objetiva y de realidad subjetiva, de conjunto de roles y actitudes interiorizadas, de organización normativa y de contexto para la identidad personal. Los individuos son ciertamente hechura de su sociedad, pero la sociedad, cada sociedad concreta, es hechura del quehacer de los grupos y personas. La sociedad aparece así en su relatividad histórica, como producto de un proceso humano y, por consiguiente, susceptible de transformación y cambio”.

Así, las personas somos capaces de revertir los significados y significaciones del envejecer. “En la medida en que el sujeto toma conciencia de su padecimiento, en cuanto objeto de una determinada concepción de la realidad, puede volverse capaz de subvertir el orden que lo victimizaba (Iacub, 2003: p.30).

Hay que fortalecer la sensibilidad, problematización y toma de conciencia de los prejuicios y estereotipos a través de las relaciones intergeneracionales, familiares y culturales, como configuradoras de sentidos y significados hacia la vejez. Eliminar las barreras físicas y simbólicas entre personas niñas, adultas y viejas, facilitar el contacto, la comunicación, convivencia, y gesta de proyectos comunes entre ellas.

CONCLUSIONES

Creo, como sostiene la CEPAL (2017), hay que avanzar hacia sociedades más inclusivas que habiliten, cuiden y no discriminen; reducir al mínimo las posibilidades de segregación por edad y la discriminación manifiesta en la diferenciación en el trato por motivos de edad. El desafío radica en la construcción de relaciones simétricas a partir del reconocimiento de las diferencias que conciernen a distintas posiciones sociales, características, generaciones y trayectorias de las personas.

Para ello se deben identificar las relaciones de opresión por razón de edad, atravesadas y condicionadas por otras estructuras sociales, según el género, etnia, raza, clase social, productividad; a fin de problematizar las asimetrías en las relaciones y contradicciones presentes dadas por las distintas posiciones. Parte de avanzar en la superación de dichas opresiones, requiere revertir la reproducción de estereotipos y prejuicios mediante la cultura como instituto socializador. Como sostiene Kelly, (1992, en Iacub y Arias, 2010: p27) “el término ‘empoderamiento’ se refiere a este ‘poder para’ y que se logra aumentando la capacidad de una persona para cuestionar y resistirse al ‘poder sobre’”.

A través del empoderamiento, es posible transformar la reproducción cultural de aspectos que clasifican y estereotipan negativamente en los procesos de envejecimiento. Siguiendo a Lenin, tomando ideas del Centro de Estudios Comunitarios de la UCLV, se podrá avanzar en la madurez del factor subjetivo para la emancipación de las opresiones, con la organización y dirección de las fuerzas sociales impulsadas a luchar para transformar la realidad.

Con la puesta en marcha de los pilares del desarrollo comunitario es posible construir una sociedad para todas las edades, coordinando acciones conjuntas entre el Estado y las organizaciones de la Sociedad Civil, que apoyen la producción de relaciones simétricas sin discriminación por razón de edad, donde personas de distintas generaciones se encuentren mediadas por la cooperación y participación en proyectos comunes, que despierten la toma de conciencia de los aspectos positivos del envejecer, en tanto vivir, crear, poder, compartir y crecer.

BIBLIOGRAFÍA

- Albuerne Fernando, Juanco, Ángeles (2002) – Intergeneracionalidad y Escuela “Trabajamos juntos, aprendemos juntos”. España, Zaragoza. Universidad de Zaragoza, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, núm. 45, pp 77-88.
- Amico Lucia del Carmen (2009) - Envejecer en el siglo XXI. "No siempre Querer es Poder". Hacia la de-construcción de mitos y la superación de estereotipos en torno a los adultos mayores en sociedad. Argentina, Buenos Aires, Pilar. Revista Margen edición N° 55.
- BelandoMontoro María R. (2015) - Conflicto intergeneracional y algunos caminos hacia la sociedad intergeneracional. Prisma Social, núm. 14, junio-noviembre, 2015, pp. 545-573. IS+D Fundación para la Investigación Social Avanzada. Las Matas, España.
- Beltrán Alicia Judith y Rivas Gómez Adalver (2013) - Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez. Tabula Rasa, núm. 18, enero-junio, 2013, pp. 303-320. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Bogotá, Colombia.
- CanedoGarcia, Alejandro y GarciaSanchez, Jesus Nicasio (2015) - Intervenciones intergeneracionales basadas científicamente. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2015, pp. 399-404. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España.
- Castellano Fuentes, Carmen Luisa y NegredoAdelia (2010) - Estereotipos viejistas en ancianos: actualización de la estructura factorial y propiedades psicométricas de dos cuestionarios pioneros. Publicado en International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010, 10, 2, pp. 259-278. España. Universidad de La Laguna, España.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2017) - Derechos de las personas mayores: retos para la interdependencia y autonomía (LC/CRE.4/3), Santiago.
- Fraga J, Correa M, Suárez M, Álvarez M, Campins G, Hernández E. et al. (2016) - Envejecimiento poblacional en Cuba. A partir del Censo de Población y Viviendas 2012. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, Cuba.
- Freyre J.A., PerezYera A, Rivero Pino R., Fernández R. y Vázquez C.M. (2004) - El autodesarrollo Comunitario. Críticas a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación humana. Cuba, Villa Clara, Santa Clara. UCLV – FCS – CEC. Editorial Feijoo.
- Iacub, Ricardo y Arias, Claudia Josefina (2010) - El empoderamiento en la vejez. Journal of Behavior, Health & Social Issues, vol. 2, núm. 2, noviembre-abril, 2010, pp. 25-32. Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, A. C. Distrito Federal, México

- Maldonado Maria de la Luz, Martínez MarissaVivaldo y NuñezVictor Manuel (2012) - ¿Qué es el viejismo?, Revista PSM, España.
- Toledo Angel Moreno (2010) - Viejismo (ageism). Percepciones de la población acerca de la tercera edad: Estereotipos, actitudes e implicaciones sociales. Revista Electrónica de Psicología Social «Poiésis», Málaga, España.
- Riera Celia M (2000) – Módulo 1.2 El desarrollo. Su comprensión teórica: “Reemergencia del concepto Desarrollo”; "Idea y termino desarrollo"; "El desarrollo en el marxismo"; "Lo comunitario en el desarrollo"; "Lo comunitario en su sentido de cualidad para el desarrollo". Cuba, Villa Clara, Santa Clara. UCLV – FCS – CEC.

ⁱ Licenciada en psicología, pontificia de la Universidad Católica de Chile.

ⁱⁱ En la redacción del artículo utilizo lenguaje inclusivo de los géneros. No es la intención generar molestias o irrupciones en la lectura, sino ser coherente en las prácticas académicas con el reconocimiento a la diversidad, para trascender miradas patriarcales en las formas de concebir y crear la realidad social... *¡Lo que se nombra existe!*