La lucha contra la discriminación por edad a través de la sensibilización

La presente guía está dirigida a todas las personas mayores interesadas en conformar grupos que promuevan la sensibilización sobre la discriminación por edad, donde puedan compartir sus experiencias y debatir sobre qué acciones tomar para mejorar su calidad de vida.

¿Qué es la discriminación por edad?

La Organización Mundial de la Salud define discriminación por edad como: ***'Los estereotipos y la discriminación basados en la edad contra personas o grupos; la discriminación por edad puede tomar diferentes formas, incluyendo actitudes perjudiciales, prácticas discriminatorias, políticas institucionales y actitudes que perpetúan los estereotipos'.***

Esta no es la única respuesta a la pregunta sobre lo que es discriminación por edad. Es posible que usted tenga otras interpretaciones que se podrán conocer en los espacios de debate.

¿Qué es la sensibilización?

La sensibilización es una forma de ayudar a las personas mayores a reconocer la injusticia, a través del intercambio de experiencias y percepciones con otras personas, con el fin de lograr un cambio.

El debate sobre la sensibilización ayuda a los participantes a ver cómo otras personas pueden tener experiencias y percepciones similares a las suyas.

La discriminación por edad es ampliamente aceptada en todo el mundo. Esta situación puede dificultar su reconocimiento o ver los efectos que provoca. La sensibilización otorga a las personas la oportunidad de explorar sentimientos que pueden haber olvidado porque no les dieron la importancia debida, sintieron discriminación o la presenciaron y la aceptaron.

ADA
Age Demands Action

HelpAge
global network

Adultos Mayores Demandan Acción es una campaña global de la Red HelpAge

¿Cómo puedo formar un grupo que promueva la sensibilización?

Puede invitar a participar de la reunión a 8 o 12 personas de diferentes edades, por ejemplo, personas que sean 10 años menores o mayores que usted. Si todos están de acuerdo, también puede incluir en la discusión a personas de diferentes sexos y diversidades sexuales. También es importante incluir a personas que no necesariamente sean sus amigos.

En la reunión debe explicar que usted desea formar un grupo que promueva la sensibilización para debatir las experiencias y percepciones sobre la discriminación por edad, y tomar acciones al respecto. También es fundamental aclarar qué es la sensibilización y lo que espera lograr con las discusiones. Puede utilizar esta guía para dar una idea a las personas, antes de que formen parte del grupo, de lo pueden esperar.

Idealmente, los grupos deberían reunirse una vez al mes por tres horas, pero si usted ve conveniente reducir el tiempo de los encuentros puede hacerlo. La primera reunión puede servir para acordar entre todos la frecuencia y el tiempo de los encuentros.

Las reuniones pueden realizarse en diferentes lugares, como en las casas de los participantes del grupo, sin embargo, es importante asegurar que cada uno esté de acuerdo en la elección del lugar. Si se decide desarrollar la reunión en la casa de uno de los integrantes, es fundamental garantizar que el encuentro no sea interrumpido por otros miembros de la familia. El día del encuentro no es mala idea contar con un pequeño refrigerio, especialmente si se extiende por más de dos horas. Es muy útil contar con un facilitador que controle los tiempos de la reunión, desde el inicio hasta el final. El facilitador también puede colaborar en guiar la discusión y planificar la fecha y el lugar de la próxima reunión.

Una vez que el grupo está conformado e inicia las reuniones, no es recomendable incluir a nuevas personas porque es posible que los miembros ya hayan iniciado con la discusión de diferentes temas. Si otras personas están interesadas en participar del grupo, usted puede animarles a formar otro y facilitarles esta guía.

Las reuniones del grupo de sensibilización tienen un gran potencial para abordar temas delicados o recuerdos dolorosos. Es por eso que antes de la reunión el facilitador debe analizar cómo las discusiones del grupo pueden afectar a los participantes. Si usted cree que es necesario, el facilitador debe proveer a cada uno de los miembros el contacto de los servicios de apoyo para que puedan comunicarse con ellos por si ocurre algún incidente. Esto debe realizarse al final de la reunión, sin embargo, es importante que considere que el propósito del grupo no es resolver los problemas diarios de la gente, pero sí escuchar sus experiencias.



Lineamientos para las discusiones de grupo

Los lineamientos planteados para las discusiones de grupo no deben ser tomados como reglas, son sólo sugerencias. Por ejemplo, usted puede crear sus propios lineamientos a medida que el grupo desarrolla la discusión.

- Es importante asegurar que todos los participantes entiendan que todas las discusiones del grupo de sensibilización son confidenciales y no deben mencionarse afuera.
- Todos los miembros del grupo deben tener la oportunidad de hablar. Se pueden organizar turnos para la intervención de cada participante.
- No todos deben hablar, si no lo desean. Por ejemplo, si llega el turno de una persona que no quiere hablar puede pasarlo a otra.
- No se preocupe por el silencio. Otorgue un tiempo entre la intervención de una persona y otra para que puedan pensar.
- No permita que nadie juzgue o critique las opiniones de los demás. Todas las opiniones deben ser respetadas.
- Nadie debe hablar de los demás, si lo hace debe ser sólo para solicitar alguna aclaración, por ejemplo, la edad. Si usted necesita hacerlo debe ser respetuoso y esperar el momento oportuno.
- Hable sobre sus sentimientos y pensamientos, no de los otros. Es mejor utilizar términos como “Yo” y “mi”, que “ellos”, “nosotros” o “nuestro”.
- Evite las generalizaciones. Cada uno tendrá experiencias diferentes en un tema. Si usted generaliza es probable que ofenda a alguna persona del grupo que tuvo experiencias diferentes a las suyas.

¿De qué debemos hablar?

Usted puede utilizar la siguiente guía a de preguntas, pero también puede crear otra.

Puede pasar toda la reunión discutiendo una pregunta o varias. Sin embargo, en cuanto conozca todas las preguntas puede escoger dos o tres.

Trate de evitar preguntas como, ¿por qué tiene miedo a envejecer? como si presumiera que la gente sí tiene miedo. Es mejor preguntar si ¿tiene miedo a envejecer?

- En tu mente ¿qué edad tienes?
- ¿Qué hace que una persona sea mayor o joven?
- ¿Qué tan cómodo te sientes sobre lo que dice la gente acerca de tu edad?
- ¿Intestaste parecer más joven de lo que eres?
- Envejecer afecta, ¿cómo sientes tu cuerpo?
- ¿Alguna vez te trataron diferente debido a tu edad?
- ¿El envejecimiento es diferente entre hombres y mujeres? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- Alguna vez te dijeron: ‘No pareces tener la edad que tienes’. Si te lo dijeron, ¿cómo te hizo sentir eso?
- ¿Estás preocupado porque te haces mayor? Si es así, ¿por qué?
- ¿Anhelas algo ahora que te haces mayor? Si es así, ¿Qué anhelas?
- ¿Cómo te relacionas con la gente más joven o mayor que tú?
- ¿Envejecer cambió tu forma de sentir el sexo?
- ¿Envejecer cambió tu estado de salud?

Una vez finalizada la sesión de discusión, converse unos 15 minutos con todos los integrantes para conocer cómo se sintieron al responder las preguntas. Luego juntos deciden sobre qué desean conversar la próxima sesión, dónde será y quién la facilitará.

Preguntas para países y lenguas especificas

Las siguientes preguntas pueden ser utilizadas para países y lenguas específicas. Estas fueron seleccionadas de una gran variedad de proverbios y frases comunes por el equipo de HelpAge alrededor del mundo. Las frases muestran los términos discriminatorios que se utilizan contra las personas mayores. Aunque la palabra “discriminación por edad” no exista en su idioma, igual se comete en todas partes.

Amharic

ካረጁ አይበጁም ተብለው ያውቃሉ ወይ? “Kareju Aybeyum” tebelew yawqalu wey?

Creole

Poukisa ou panse ekspresyon: “Zo granmoun pa pran, lèw granmoun se domino ou jwe” itilize anpil an Haiti? Koman li fèw santiw?

English

How does it feel when you hear someone say: “Mutton dressed as lamb”? Is this statement derogatory?

German

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die folgende Redewendung hören: “Das Alter ist ein Spital, das alle Krankheiten aufnimmt?”

Kenyan slang

Je, waji hisi vipi unaposikia matamshi haya: “Huyu ni mucene, wakati wake umeisha?”

Nepali

“जब मान्छे बुढो हुन्छ सबै रोगहरु उसको लागि तयार हुन्छ” भन्ने उखानले तपाइलाई के-कस्तो महसुस गराउछँ ?

Russian

Когда Вы слышите фразу “Старость не радость”, что Вы об этом думаете? Что Вы чувствуете? Вы согласны с этой фразой?

Spanish

¿Cómo se siente cuando escucha la frase: “Más sabe el diablo por viejo que por diablo”?

Swahili

Unajisikiaje usikiapo: “Wazee wamepitwa na wakati”? Msemo huu unausikia mara kwa mara au mara moja tu?

Thai

รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินคำว่า แก่กะโหลกกะลา

คุณรู้สึกว่าการเรียกผู้หญิงสูงวัยบางคนว่า มนุษย์ป้า เป็นสิ่งที่ถูกต้องและยุติธรรมหรือไม่

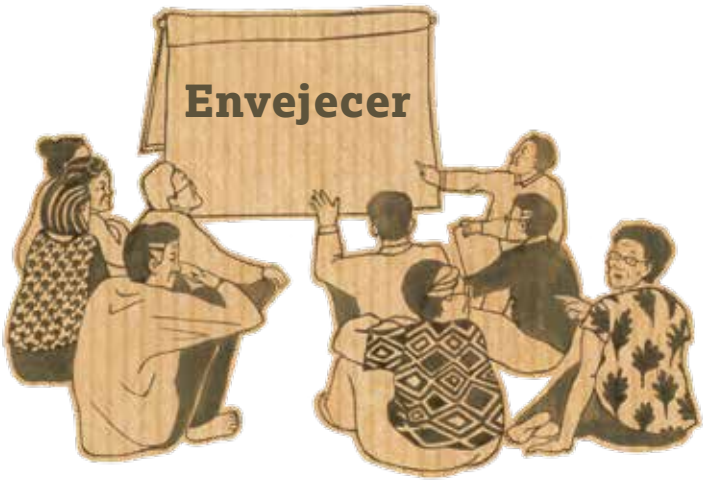
¿Cuáles son los próximos pasos

Después de varias sesiones usted pensará qué acciones tomar, y puede empezar por ejemplo, concretando una reunión con tomadores de decisión (el comisionado de distrito, el alcalde municipal, etc.), hablar con los medios de comunicación local o promover la formación de otros grupos.

La idea es que ustedes actúen en conjunto. Ustedes pueden desafiar la discriminación por edad y cambiar actitudes. También pueden animar a las personas a sentirse felices con el envejecimiento y dejar la vergüenza y negación.

Más información en la guía de la campaña Adultos Mayores Demandan Acción
www.helpage.org/adacampaignmanual

O puede visitar la página web de la autora Ashton Applewhite y leer su guía sobre la sensibilización
https://thischairrocks.com



Adultos Mayores Demandan Acción es un movimiento de base establecido en 60 países. Las personas mayores se reúnen con tomadores de decisión y hacen cabildeo con sus gobernantes locales y nacionales para impulsar cambios sustantivos que les favorezcan en los sistemas de pensiones y programas de salud.
www.helpage.org/agedemandsaction

HelpAge International es una red global de organizaciones que promueve el derecho de todas las personas mayores a vivir una vida digna, saludable y segura.
www.helpage.org

Copyright © HelpAge International 2016

Registro de caridad no. 288180

Este trabajo es bajo licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0

Diseño: TRUE www.truedesign.co.uk
Ilustraciones: Aleksandra Laika
Revisión y edición versión en español: María Isabel Rivera
Traducción y adaptación al español: Lisett Larico Vásquez

IDLON0157