

Barómetro VidaCaixa: “¿Qué significa hacerse mayor?”

A la mitad de los españoles no le preocupa envejecer

**En España existe una actitud positiva hacia el envejecimiento:
A partir de los 35 nos sentimos 10 años más jóvenes**

Más del 80% de los españoles opina que los años aportan sabiduría y que no son obstáculo para aprender cosas nuevas. El 61% cree que ser una “persona mayor” es una actitud.

¿Cómo es cada generación y cómo la ven las demás?

Millennials (18 a 35 años)

- Son la generación más preocupada por envejecer y la que tiene una percepción más negativa de esta etapa vital.
- Estar conectados a familia y amigos a través de grupos de WhatsApp es la actividad con la que más se identifican (76%).
- A ojos de los demás, son la generación más activa. Aunque la percepción general es que se dedican a los estudios, el 61% trabaja.

Generación X (36 a 55 años)

- Es el grupo de personas al que más molestaría que le llamaran “viejo” (66%)
- El 84% valora la sabiduría que aportan los años.
- Se dedican a la familia, el trabajo y a hacer deporte pero no creen tener un papel social tan relevante como les conceden el resto de generaciones.

Baby boomers (56 a 80 años)

- Es la generación menos preocupada por envejecer.
- Se dedican principalmente a la familia y practican deporte pero la tecnología está mucho más presente en su día a día de lo que piensan los demás.
- Aunque no se les percibe así, el 63% cuida de su imagen y es el grupo que más destaca que su aspecto le seguirá importando a cualquier edad.

Otros aspectos que te pueden interesar de este Barómetro:

- **¿Existen prejuicios en la sociedad sobre las personas mayores?**
- **¿A quién llamamos “persona mayor”?**
- **¿A qué retos se va a enfrentar cada generación?**

7 de octubre de 2019.- **A la mitad de los españoles no le preocupa hacerse mayor.** El 44% afirma no preocuparse por el paso de los años. De ellos, **el 60% lo asume como algo natural** y considera que envejecer es ley de vida. Un 21% encuentra **cosas positivas al paso del tiempo: es señal de vida, de experiencia, de madurez.** El 22% asegura que no le importa cumplir años porque se siente bien, joven y con salud.

Los datos se desprenden del barómetro “¿Qué significa hacerse mayor?” elaborado por [VidaCaixa](#) analiza las percepciones de los españoles en relación a las personas mayores y al envejecimiento, en función de la generación a la que pertenecen. El estudio se enmarca en el proyecto “[Seguir creciendo](#)”, un trabajo con el que la aseguradora desmiente los tópicos vinculados a la edad y a las distintas generaciones dando voz a cada una de ellas con el periodista [Iñaki Gabilondo](#) (generación del *Baby boom*), la psicóloga [Patricia Ramírez](#) (generación X) y el escritor y *booktuber* [Javier Ruescas](#) (*millennial*).

Una cuestión de actitud

En España existe una actitud positiva hacia el envejecimiento. El 88% de las personas cree que cada persona envejece a su manera y el 61% cree que ser una “persona mayor” es una actitud y que, por lo tanto, es más una cuestión de carácter que de edad. El 82% opina que los años no impiden mantener las ganas de aprender cosas nuevas y, además, el 81% considera que aportan sabiduría.

Los cambios físicos sí nos preocupan. El 65% afirma que le seguirá importando su físico independientemente de la edad y a la mayoría le molestaría que le llamaran “viejo” (60%). Además de los signos estéticos de la edad, se considera que cumplir años puede influir en la ideología (61%) y en el carácter, aunque principalmente para mejorar. El 50% opina que su carácter será igual o mejor a medida que pasen los años y el 39% cree que será más difícil.

La experta en sociología Belén Barreiro, atribuye esta importancia que tiene la imagen a la “**sociedad escaparate**” en la que vivimos: **“Participamos de una sociedad en red, permanentemente conectada, en la que la imagen es muy importante. A ello han contribuido redes sociales como Instagram, donde las personas hacen marketing de sí mismas. No es casualidad que las personas que están en redes sociales sean precisamente las que más se cuidan, más atención prestan a lo que comen o a cómo visten”**. Ante esto, la red tiene un efecto multiplicador: **“El hecho de que estemos conectados contribuye a preocuparse por estar bien y eso también nos hará vivir más y mejor”**, añade.

Idealmente, para disfrutar de esta etapa, deseamos mantener la salud y ser personas activas. Al 53% de los españoles le gustaría pasar tiempo con su familia y al 51% dedicarse a sus hobbies y aficiones. El 50% afirma que desea mantenerse activo y el 43% querría viajar. Cuatro de cada diez se imagina viviendo en pareja y con buena salud.

En este sentido, **la salud es el principal motivo para quienes sí se preocupan por envejecer.** Del 54% de españoles que se muestra preocupado por envejecer, el 39% atribuye su preocupación al posible deterioro físico y mental que puede darse en la edad más adulta y el 36% a los problemas de salud. Además, un 27% de ellos reconoce que tiene una percepción negativa de esta etapa vital que asocia con la pérdida de ilusión, incertidumbre o soledad.

¿A quién llamamos “persona mayor”?

De media, se considera que una persona es “mayor” cuando ha superado los 56 años. Se entra en la “vejez” a los 73 y solo a partir de los 81 se cree que una persona puede ser considerada “anciana”. Aunque existen ligeras diferencias en función de lo cerca o lo lejos que las personas están de estas barreras psicológicas, existe un consenso social entorno a los conceptos.

Los *millennials* (que hoy tienen entre 18 y 35 años) creen que una persona es mayor antes de lo que cree la generación del *baby boom* (que hoy tiene entre 56 y 80 años). A pesar de que entre ellos hay más de 30 años de distancia, solo hay 8 años de diferencia entre la percepción de unos y otros.

10 años más jóvenes por dentro

Aunque cumplamos años, nos sentimos jóvenes. El informe constata las diferencias entre la edad biológica y la edad percibida de los españoles, es decir, la edad que sienten que tienen realmente. A partir de los 35, la mitad siente que tiene 10 años menos. A medida que pasa el tiempo, esta tendencia es cada vez más clara y solo un 11% de los que tienen entre 65 y 70 años siente la edad que tiene realmente.

Tal como apunta Belén Barreiro la actitud es clave: ***“Es muy importante no perder las ganas de aprender. Es decir, seguir creciendo y desarrollándonos como personas a lo largo de los años en lugar de envejecer. En esto, las nuevas tecnologías desempeñan un papel esencial. Las personas más avanzadas tecnológicamente siempre son las más curiosas e inquietas”.***

Generaciones: Percepción vs. Realidad

Generación del Baby Boom

Las personas que hoy tienen entre 56 y 80 años se sienten identificadas con lo que se entiende por “persona mayor” pero aseguran estar lejos de ser viejos y aún más de ser ancianos. Tienen una actitud positiva y relajada hacia el envejecimiento. Es la generación menos preocupada por envejecer (48%). El 93% cree que envejecer es una cuestión de actitud cada persona y no de la edad. Pero el aspecto físico es muy importante para ellos. El 63% de los *baby boomers* cuida de su imagen y es el grupo de edad que más destaca que su aspecto le seguirá importando a lo largo de los años (71%).

¿Cómo les percibe el resto de la población? Generación X y *millennials* consideran que hay cinco actividades que definen a las personas mayores. Transmiten conocimiento (77%), practican deporte para mantenerse activos (65%), se dedican a cuidar de la familia (64%) y suelen participar en acciones de voluntariado (54%). Además, el 51% les describe como personas influyentes en su entorno. Quienes interactúan con personas de más de 60 años en el entorno laboral, les ven aún más presentes en acciones de voluntariado y más activos física y mentalmente.

En realidad, el 73% de los *baby boomers* confirma que dedica parte de su tiempo a cuidar a la familia, el 69% practica deporte con asiduidad y el 57% constata

que transmite conocimiento a las generaciones posteriores. Pero la tecnología está mucho más presente en su día a día de lo que piensan los demás: el 65% afirma estar en grupos de WhatsApp mientras que solo el 45% les atribuiría esta actividad.

Generación X

Es el grupo de personas al que más le molestaría que le llamaran “viejo” (66%) o “persona mayor” (53%). El 63% cree que su personalidad y su carácter no cambiarán con el paso de los años y son el grupo que más valora la sabiduría que aportan los años. Un 84% lo hace.

A este grupo se le asocia un alto nivel de actividad personal y social. Las otras generaciones identifican en ellos una media de diez actividades. Principalmente se les imagina trabajando (88%), haciendo deporte (87%) y cuidando de su familia (84%). Para el 76% están en el mejor momento para el crecimiento profesional. Además, se les atribuye un papel social activo: el 72% considera que transmiten conocimiento y el 65% que son influyentes en su entorno. Cuidan de su aspecto físico (66%) y están en grupos de WhatsApp (75%). También se identifica a esta generación con rutas en coche o moto (71%) o escapadas de fin de semana (63%).

Ellos se muestran de acuerdo en que se dedican principalmente al cuidado de la familia (79%), el trabajo (76%) y la práctica de deporte (73%). También son asiduos de los grupos de WhatsApp (70%) para estar conectados con su entorno y el 58% afirma estar preocupado por su aspecto físico pero no creen tener un papel social tan relevante como el que se les atribuye.

Generación Millennial

Son la generación más preocupada por envejecer (61%). Es el grupo en el que menos personas creen que se mantendrán activas al ser mayores (41%) y que el que menos cree que tendrá tiempo de dedicarse a sus hobbies y aficiones (45%).

A ojos de los demás, los *millennials* son la generación más activa. El resto de generaciones identifican hasta 11 actividades propias este grupo de edad. El 93% cree que estudian, el 77% que trabajan, el 88% diría que hacen mucho deporte y el mismo porcentaje opina que practican deportes de riesgo. En relación a la tecnología, el 87% asegura que son activos en redes sociales y usan aplicaciones de mensajería instantánea y el 85% cree que suelen hacerse ‘selfies’. Para el 78% realizan actividades como salir de ruta en coche o moto o escapadas de fin de semana. El 77% cree que para ellos es importante cuidar de su aspecto físico y el 62% cree que están en la edad de crecer profesionalmente.

Sin embargo, ellos aseguran hacer menos actividades. Estar conectados a familia y amigos a través de grupos de WhatsApp es la actividad con la que más se identifican (76%). En lugar de dedicarse a los estudios, el 61% afirma trabajar y solo uno de cada cuatro compagina estudios y trabajo. Las redes sociales son importantes para 6 de cada diez (57%). Aunque el 75% dice hacer deporte, solo

el 10% practica deportes de riesgo. Además, cuidar de su aspecto físico (62%) y las redes sociales (57%) son importantes para ellos.

Estereotipos

El 71% de los españoles cree que existen prejuicios sobre las personas mayores, especialmente en relación a su movilidad (46% de ellos) y salud (44% de ellos). El 31% cree que los prejuicios están vinculados al papel que desempeñan los seniors en la sociedad o a creer que son personas que pasan el día en casa (25%). A pesar de todo, creen que la situación cambiará. El 62% piensa que los mayores tendrán una mayor influencia política y social en el futuro, en línea con el mayor peso poblacional que tendrán.

En palabras de Belén Barreiro: ***“Cada vez vivimos más años por lo que la convivencia de varias generaciones a la vez en el entorno familiar y en el entorno laboral va a ser progresivamente más importante. Esta situación requerirá una mayor empatía intergeneracional. La buena noticia es que ninguna generación ve a los más mayores como una carga”.***

Los retos de una generación

Los principales retos sociales a los que se enfrentan hoy en día las personas mayores se centran principalmente en su bienestar. El 79% de los españoles destaca la importancia de mantener una buena salud, el 76% apunta al problema de hacer frente a la soledad y el 71% cree que debe mantenerse activo. Además, el 63% destaca el hecho de tener que ayudar a hijos y nietos a la vez y para el 52% es un reto mantenerse al día de los avances de la tecnología. Este reto es especialmente importante para las mujeres. El 57% de ellas se preocupan por estar al día en nuevas tecnologías mientras que solo el 47% de los hombres lo hace.

Quiénes aún no han llegado a esta etapa, creen que para ellos el escenario cambiará. Baja del 76% al 49% el porcentaje de personas que opinan que la soledad será un hándicap para ellos. Ayudar a hijos y nietos a la vez será un reto mucho menos incipiente de lo que lo es hoy (baja del 63% al 43%) y mantenerse al día de los avances tecnológicos será un problema solo para el 37% de la población, en lugar del 52% actual.

A nivel económico, la cuantía de la pensión es la principal preocupación hoy y en el futuro. Al 72% le preocupa que sea suficiente para que los mayores puedan vivir a día de hoy. El 63% cree que esta cuestión le seguirá preocupando en el futuro. Lo mismo ocurre con la pérdida del poder adquisitivo: le preocupa al 70% hoy y el 62% cree que también le preocupará el día de mañana. Lo que menos preocupa es dejar una herencia o patrimonio en herencia (23% hoy y en el futuro). Los hombres se muestran menos preocupados que las mujeres en estos aspectos. Que la pensión pública sea suficiente para vivir preocupa al 75% de las mujeres y al 68% de los hombres. Asimismo, disponer de ahorro complementario preocupa al 56% de mujeres pero al 47% de los hombres.

Por edades, los *millennials* son la generación más sensibilizada con los retos económicos. Dan más importancia que el resto a situaciones como mantener a

la familia durante más años (43%) o retrasar la edad de jubilación para poder ahorrar más (37%). Asimismo, cuando ellos sean mayores creen que sus principales preocupaciones serán asegurar que el ahorro es suficiente para cubrir su esperanza de vida (54%), retrasar la jubilación para ahorrar más (38%), hacer frente al incremento del precio de la vivienda (36%) y mantener a la familia más años (33%).

La generación X, en cambio, cree que el reto económico más importante al que se enfrentan las personas mayores actualmente es el encarecimiento de la vida (73%). La necesidad de seguir trabajando durante más años les preocupa y creen que es un reto hoy (45%) como lo será para ellos cuando sean mayores (40%). A nivel social, son el grupo que más destaca la soledad como reto generacional (79%).

Esta clara preocupación por los asuntos económicos entre las dos generaciones que aún no se han hecho mayores deriva de la mayor esperanza de vida que hace necesaria una mayor planificación económica para mantener la calidad de vida durante la jubilación. En palabras de Belen Barreiro: ***“Los más jóvenes forman una generación con mucho sentido del valor de las cosas, lo que implica que no son impulsivos en el gasto, sino previsores. La generación X lleva una vida activa, plena, a la que no quiere renunciar al hacerse mayor: por ello necesitan planificar”***.

El estudio se basa en la realización de un total de 1.643 entrevistas representativas del universo por sexo, edad, región, hábitat e índice socioeconómico. El margen de error es de +/- 2,47% y el de la base de 100 +/- 10,00% bajo el supuesto de máxima indeterminación (p=q=50%) y para un intervalo de confianza del 95,5%.

Sobre VidaCaixa

VidaCaixa es la entidad líder en el sector asegurador en España. Integrada en CaixaBank, cuenta además con el 49,92% de SegurCaixa Adeslas y la totalidad del capital social de BPI Vida e Pensões. Gonzalo Gortázar es el Presidente de VidaCaixa, Tomás Muniesa es el Vicepresidente y Javier Valle, el Consejero Director General.

Para más información:

Dirección de Área de Comunicación Corporativa de VidaCaixa

Sara Fernández: sfernandez@vidacaixa.es - 619.004.575

Visita nuestra [sala de prensa](#) para descargar el estudio completo.

Visita el site del proyecto [“Seguir creciendo”](#) para ver todos los videos