

Módulo 4. La imagen social del envejecimiento: análisis de refranes y dichos

Recurso educativo abierto (REA)

Envejecimiento y vejez con enfoque de derechos

Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea)

Contenido

Módulo 4. La imagen social del envejecimiento: análisis de refranes y dichos	1
Refranes y dichos	2
¿Qué son los refranes y los dichos?	2
¿Cómo inciden los refranes y dichos como mediaciones comunicativas?	2
¿Cómo se clasifican los refranes y dichos según el contenido que expresan?	3
¿Por qué es importante hablar de refranes y dichos hoy?	3
Ejemplos y análisis de refranes y dichos sobre la vejez	4
¿Qué refranes y dichos expresan estereotipos o visiones positivas sobre el envejecimiento y la vejez, y con qué derechos y dimensiones humanas se relacionan?	4
Invitación a reflexionar: el lenguaje que usamos sobre la vejez	7
¿Cómo nos expresamos cuando hablamos de la vejez?	7
¿De qué forma el lenguaje moldea nuestras percepciones?	8
¿Cuál es la relación entre lenguaje y discriminación por edad?	8
¿Por qué sustituir expresiones excluyentes promueve el cambio cultural?	8
Conceptos clave	9
¿En qué se diferencian la vieja y la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?	9
¿Qué caracteriza a la vieja cultura del envejecimiento y la vejez?	9
¿Qué propone la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?	9
¿Cuál es el cambio de paradigma?	10
¿Qué plantea la Organización Mundial de la Salud sobre la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?	11
Videos y materiales recomendados	11
Recurso Educativo Abierto	12
¿Cómo explorar los contenidos?	12
Contacto	13
Créditos	13

Este documento presenta los refranes y dichos como mediaciones comunicativas que configuran imaginarios sobre el envejecimiento y la vejez. Analiza estas expresiones desde los derechos reconocidos en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y las dimensiones de la existencia humana. Hace parte del recurso educativo abierto diseñado para acompañar el componente de formación de la investigación ***Refranes y Dichos como Mediaciones Comunicativas de la Cultura del Envejecimiento y la Vejez: un Enfoque Basado en los Derechos Humanos***, liderado por la Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea).

Refranes y dichos

¿Qué son los refranes y los dichos?

Los refranes y dichos son expresiones breves de origen popular que transmiten valores, costumbres, creencias, saberes y formas de interpretar la realidad. Actúan como síntesis verbales de la memoria colectiva, y su significado suele entenderse sin necesidad de explicaciones adicionales.

Integradas con naturalidad en la comunicación cotidiana, estas expresiones del lenguaje aportan claridad, cercanía, humor o autoridad. Su permanencia a lo largo del tiempo demuestra su capacidad de seguir siendo culturalmente relevantes en contextos cambiantes.

Refranes

Se caracterizan por su estructura rítmica, muchas veces con intención moralizante o pedagógica.

Dichos

Mantienen una forma más libre y se usan en contextos cotidianos para describir comportamientos o situaciones comunes.

¿Cómo inciden los refranes y dichos como mediaciones comunicativas?

Lejos de ser expresiones neutras, los refranes y dichos funcionan como marcos simbólicos que legitiman ideas compartidas sobre temas como el trabajo, el cuerpo, el género, la juventud o la vejez. En contextos diversos (rurales, urbanos, familiares, escolares o comunitarios) reflejan identidades culturales y formas particulares de comprender el mundo.

Su presencia en productos culturales, medios de comunicación y discursos demuestra su fuerza como mediaciones comunicativas. Sin embargo, esta misma capacidad de influencia puede hacer que se difundan sin reflexión crítica, consolidando prejuicios o estereotipos.

Los refranes y dichos influyen en la manera en que las personas construyen sentido sobre su experiencia y en cómo se relacionan con su entorno. En relación con el envejecimiento y la vejez, **sus significados subliminales y simbólicos refuerzan prejuicios o estereotipos negativos, o bien valoran la experiencia y la sabiduría asociadas al paso del tiempo.**

Un análisis crítico y contextual de estas expresiones permite promover representaciones más justas y aportar a la construcción de discursos centrados en los derechos humanos, tal como lo plantea la nueva cultura del envejecimiento y la vejez.

¿Cómo se clasifican los refranes y dichos según el contenido que expresan?

Los refranes y dichos pueden organizarse en cuatro categorías, según el tipo de conocimiento o valor que transmiten:

- **Epistémicos**
Transmiten conocimientos basados en la experiencia.
Ejemplo: *Abril, aguas mil* o *De tal palo, tal astilla*.
- **Axiológicos**
Expresan valores morales o juicios normativos.
Ejemplo: *La constancia vence lo que la dicha no alcanza* o *La pereza es la madre de todos los vicios*.
- **Gnósticos**
Reflejan opiniones, creencias o actitudes de grupos sociales.
Ejemplo: *El que no oye consejos, no llega a viejo*.
- **Descriptivos**
Tipifican situaciones o conductas comunes.
Ejemplo: *Un clavo saca otro clavo*.

¿Por qué es importante hablar de refranes y dichos hoy?

Hablar de refranes y dichos sigue siendo relevante porque, aunque su uso tradicional ha disminuido, muchas expresiones coloquiales que los reemplazan conservan su impacto simbólico y subliminal.

Los refranes y dichos vigentes en la comunicación actual **ofrecen referencias culturales compartidas que facilitan el entendimiento mutuo**. Su brevedad los hace especialmente útiles en entornos donde se valora la concisión, como los medios digitales.

Además, la sabiduría popular contenida en estas expresiones ofrece claves prácticas para interpretar situaciones comunes. Cada refrán o dicho resume experiencias colectivas que orientan la vida social y emocional, manteniendo su valor como herramienta cultural y comunicativa.

Analizar estos recursos lingüísticos permite reconocer las formas de lenguaje empleadas para referirse al envejecimiento y la vejez. Esta reflexión resulta fundamental para romper paradigmas negativos y avanzar hacia una sociedad más inclusiva, consciente y respetuosa de todas las edades.

Ejemplos y análisis de refranes y dichos sobre la vejez

¿Qué refranes y dichos expresan estereotipos o visiones positivas sobre el envejecimiento y la vejez, y con qué derechos y dimensiones humanas se relacionan?

Los refranes y dichos pueden rescatar el valor de la experiencia, la sabiduría acumulada o la capacidad de crecimiento en la vejez, o bien expresar una visión peyorativa, fatalista o despectiva de esta etapa. A continuación, se presentan algunos ejemplos analizados desde un enfoque de derechos humanos y dimensiones de la existencia.

Juventud, calor y brío; vejez, tembladera y frío.

Presenta la vejez como deterioro inevitable y pérdida total de vitalidad.

Derechos vulnerados

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

Vida y dignidad en la vejez.

Dimensión asociada

Bio-física

Vejez y mala salud reflejan las faltas de la juventud.

Culpa a la persona mayor por su estado de salud, sugiriendo que la vejez es una consecuencia directa y merecida de errores pasados. Refuerza la idea de la vejez como castigo o decadencia.

Derechos vulnerados

Salud.

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

Vida y dignidad en la vejez.

Dimensión asociada

Bio-física

A borrico viejo, la mayor carga y el peor aparejo.

Denigra a las personas mayores como seres de carga o maltrato.

Derechos vulnerados

Trabajo.

Seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia.

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

Dimensión asociada

Económica y financiera

Genio y figura hasta la sepultura.

celebra que la identidad y la forma de ser de una persona no se diluyen con la edad, sino que se mantienen como una expresión legítima de su historia y carácter.

Derechos afianzados

Libertad personal.

Libertad de expresión y de opinión y al acceso a la información.

Dimensiones asociada

Cognitiva

Socio-cultural

Las canas son símbolo de vejez, no de sabiduría.

Niega el valor simbólico y la experiencia de la edad.

Derechos vulnerados

Cultura, recreación, esparcimiento y deporte.

Participación e integración comunitaria.

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

Dimensión asociada

Socio-cultural

La experiencia no se improvisa.

Reconoce la experiencia como saber legítimo y valioso.

Derechos afianzados

Cultura, recreación, esparcimiento y deporte.

Participación e integración comunitaria.

Educación.

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

Dimensión asociada

Cognitiva

Si a viejo quieres llegar, las cargas has de soltar.

Invita al autocuidado y a vivir sin sobrecargas. Puede leerse como sabiduría preventiva.

Derechos afianzados

Salud.

Seguridad social.

Dimensiones asociadas

Bio-física

Espiritual.

Trabaja más que macho viejo.

Explota la imagen del adulto mayor como trabajador forzado.

Derechos vulnerados

Trabajo.

Seguridad social.

Seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia.

Dimensión asociada

Económica y financiera

El que esconde la edad es porque no ha sabido vivir.

Reivindica el orgullo por la trayectoria de vida.

Derechos afianzados

Vivienda digna y adecuada.

El que esconde la edad es porque no ha sabido vivir.

Dimensiones asociadas

Bio-física

Emocional

Mientras más se vive, más se ve.

Vincula la longevidad con el aprendizaje continuo y la observación profunda.

Derechos afianzados

Educación.

Participación e integración comunitaria.

Dimensiones asociadas

Cognitiva

Espiritual

El que va pa' viejo, va pa' pendejo.

Ridiculiza el envejecimiento, asociándolo con la pérdida de inteligencia.

Derechos vulnerados

Vida y dignidad en la vejez.

Igualdad y no discriminación por razones de edad.

No ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Dimensión asociada

Cognitiva

Mientras la vida dure, el tiempo es largo

Reivindica el presente, sin importar la edad.

Derechos afianzados

Vida y dignidad en la vejez.

Salud.

Participación e integración comunitaria.

Dimensión asociada

Emocional

Algunos refranes y dichos forman parte de un imaginario cultural que ha naturalizado históricamente el edadismo o la discriminación por edad en el lenguaje cotidiano. Al repetirse sin cuestionamiento, muchos contribuyen a la exclusión simbólica y a la desvalorización de la vejez. No obstante, existen expresiones que ofrecen una mirada positiva, al reconocer la experiencia, el aprendizaje continuo y la incidencia de las personas mayores en la sociedad. Su circulación puede fortalecer representaciones más justas del envejecimiento y la vejez, siempre que se integren desde una perspectiva crítica y con enfoque de derechos humanos.

Consulta

Los principios y derechos que establece la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada en Colombia mediante la Ley 2055 de 2020, en el módulo Una sociedad para todas las edades: derechos de las personas mayores

Enlace: <https://www.aprojudea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-2>

Las dimensiones de la existencia humana en el módulo Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida

Enlace: <https://www.aprojudea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-3>

Invitación a reflexionar: el lenguaje que usamos sobre la vejez

¿Cómo nos expresamos cuando hablamos de la vejez?

La manera en que se habla del envejecimiento y la vejez en la vieja cultura refleja prejuicios y estereotipos arraigados. Es habitual encontrar expresiones que asocian esta etapa de la vida con deterioro, lentitud, dependencia o carga económica. Estos imaginarios negativos se reproducen tanto en el lenguaje cotidiano como en los medios de comunicación, donde se repiten expresiones que desvalorizan a las personas mayores.

Algunos refranes y dichos refuerzan percepciones excluyentes sobre el envejecimiento y la vejez. Además es frecuente el uso de términos paternalistas o infantilizantes, como “abuelito” o “cuchito”, que niegan la autonomía y la diversidad de esta etapa de la vida.

¿De qué forma el lenguaje moldea nuestras percepciones?

El lenguaje construye realidades y condiciona la forma en que se perciben las diferentes etapas del ciclo de vida. Los refranes y dichos tienen una carga simbólica y subliminal que configuran el imaginario colectivo sobre el envejecimiento y la vejez. Aunque estas frases parecen inocentes o humorísticas, **encierran significados que afectan la manera en que se valora o devalúa a las personas mayores.**

Algunas expresiones generan estigmas que se interiorizan y afectan la autoestima. Al repetirlas, se refuerzan prejuicios que limitan la participación social de las personas mayores. **Cambiar el lenguaje permite transformar las percepciones** y reconocer la riqueza de experiencias que aporta cada etapa de la vida.

¿Cuál es la relación entre lenguaje y discriminación por edad?

El lenguaje constituye una vía directa para la reproducción del edadismo o discriminación por edad. Esta forma de exclusión se manifiesta cuando:

- Se emplean expresiones o narrativas que presentan a las personas mayores como inútiles, torpes, dependientes, improductivas u obsoletas.
- Cuando se usa un lenguaje asistencialista que niega la capacidad de decisión de las personas mayores.

En contraposición, la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada en Colombia mediante la Ley 2055 de 2020, destaca la importancia de evitar expresiones que refuercen estereotipos negativos y promover un lenguaje respetuoso para erradicar esta forma de discriminación.

¿Por qué sustituir expresiones excluyentes promueve el cambio cultural?

Porque el uso consciente del lenguaje fortalece el respeto mutuo, transforma las narrativas e impulsa la construcción de una nueva cultura del envejecimiento y la vejez que reconoce a las personas mayores como agentes con incidencia en la vida social, económica, cultural y política.

Estrategias que promueven el cambio cultural

- Sustituir expresiones ofensivas que perpetúan estereotipos negativos.
- Adoptar un lenguaje inclusivo, libre de infantilización y con enfoque de derechos.
- Difundir representaciones diversas de personas mayores en medios de comunicación y espacios públicos.
- Sensibilizar a la sociedad sobre el impacto del lenguaje en las relaciones intergeneracionales.

- Impulsar el periodismo sin edadismo, promoviendo historias que destacan la autonomía y contribución de las personas mayores.

Conceptos clave

¿En qué se diferencian la vieja y la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?

La diferencia entre la vieja y la nueva cultura del envejecimiento y la vejez radica en la manera en que la sociedad comprende, nombra y aborda estos procesos. Mientras la vieja cultura reproduce estereotipos limitantes y visiones reduccionistas, la nueva cultura propone un enfoque respetuoso y fundamentado en los derechos humanos.

¿Qué caracteriza a la vieja cultura del envejecimiento y la vejez?

La vieja cultura del envejecimiento y la vejez representa una visión negativa y reduccionista de las personas mayores. Su lenguaje, sus prácticas y sus imaginarios fomentan exclusión, discriminación y silenciamiento. Entre sus principales rasgos se destacan:

- **Uso de lenguaje estigmatizante:** expresiones que reproducen un trato lesivo que invisibiliza la dignidad de las personas mayores.
- **Estereotipos persistentes:** se asocia la vejez con enfermedad, deterioro, dependencia y desuso. Predomina una mirada que infantiliza y limita la autonomía.
- **Exclusión social y económica:** las personas mayores enfrentan barreras en el acceso al empleo, servicios financieros, salud y participación ciudadana. Se les margina de espacios de decisión y opinión.
- **Temor al envejecimiento:** envejecer se percibe como una pérdida progresiva. Esta visión impulsa discursos e industrias que rechazan el envejecimiento y promueven su ocultamiento.
- **Silencio institucional:** aunque las problemáticas existen, la sociedad evita hablar abierta y críticamente sobre la vejez, lo que perpetúa la falta de políticas transformadoras.

¿Qué propone la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?

La nueva cultura del envejecimiento y la vejez busca resignificar esta etapa de la vida como una oportunidad para continuar participando, creando y aportando a la sociedad. Se construye sobre pilares que promueven la inclusión, el respeto y la equidad intergeneracional:

- **Enfoque de derechos humanos:** reconoce a las personas mayores como titulares de derechos y libertades. Instrumentos como la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada en Colombia mediante la Ley 2055 de 2020, guían esta transformación.

- **Transformación del lenguaje:** sustituye expresiones excluyentes por términos como *persona mayor*, que priorizan la dignidad humana por encima de la edad. Este cambio promueve una comunicación inclusiva y no discriminatoria.
- **Promoción del envejecimiento activo:** valora la capacidad de las personas mayores para decidir, aprender, trabajar y participar en todos los ámbitos de la vida. Rechaza la idea de la jubilación como retiro social.
- **Revalorización de la experiencia:** reconoce el conocimiento acumulado a lo largo de la vida como un activo colectivo. La edad se entiende como sinónimo de madurez, sabiduría y posibilidad de enseñanza.
- **Construcción de una sociedad para todas las edades:** rediseña entornos, políticas y servicios para garantizar que cada etapa de la vida tenga condiciones dignas de desarrollo y bienestar.
- **Fomento del vínculo intergeneracional:** potencia relaciones significativas entre generaciones, reconociendo su valor afectivo, social y cultural.

¿Cuál es el cambio de paradigma?

El cambio de paradigma hacia una nueva cultura del envejecimiento y la vejez va más allá de modificar palabras o imágenes. Redefine el lugar, el rol y el valor de las personas mayores en la sociedad. Sustituye una visión asistencialista, pasiva y estereotipada por **el reconocimiento de sujetos plenos de derechos, con voz, autonomía y capacidad de acción.**

Esta nueva cultura entiende el envejecimiento como un proceso que atraviesa todo el ciclo de vida. Envejecer no es un problema individual ni una carga social, sino una experiencia humana compartida. El trato que reciben hoy las personas mayores define la sociedad en la que se envejecerá mañana.

El cambio cultural es clave para desmontar los imaginarios que sostienen el edadismo. Es necesario reemplazarlos por narrativas que valoren la experiencia, reconozcan trayectorias diversas y dignifiquen todas las edades.

Reconocer a las personas mayores como agentes con incidencia en el presente y no solo como memoria del pasado, fortalece el tejido social y permite construir una sociedad incluyente, diversa y consciente. Una sociedad para todas las edades.

Vieja cultura	Nueva cultura	Dimensiones
Vulnerable reactivo	Vulnerable proactivo	Bio-física
Improductiva	Productiva	Mental o cognitiva
Aislada	Integrada	Socio-cultural
Dependiente	Autónoma	Libertad y participación
Asistida	Empoderada	Económica y financiera

¿Qué plantea la Organización Mundial de la Salud sobre la nueva cultura del envejecimiento y la vejez?

La Guía de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), impulsa una nueva cultura del envejecimiento. Promueve la salud, la participación y la seguridad en todas las etapas del ciclo de vida. Forma parte de la Década del Envejecimiento Saludable (2021–2030), una estrategia global que busca transformar entornos y políticas para mejorar la calidad de vida en la vejez.

Este enfoque reconoce la autonomía, la diversidad y la dignidad de las personas mayores. Establece principios, áreas de acción y estrategias concretas para garantizar ciudades más inclusivas:

- **Envejecimiento activo**
Fomentar la salud, la participación y la seguridad, respetando la diversidad, la autonomía y los derechos de las personas mayores.
- **Entornos y servicios adaptados**
Transformar ciudades y comunidades para que sean accesibles, seguras e inclusivas en ocho áreas clave: espacios, transporte, vivienda, participación, inclusión, empleo, comunicación y salud.
- **Principios transversales**
Diseñar con enfoque universal, respetar la diversidad y fortalecer los vínculos entre generaciones.
- **Enfoque participativo**
Incluir a las personas mayores en la formulación, implementación y seguimiento de políticas y acciones que impactan su vida.

Videos y materiales recomendados

Explora los videos cortos disponibles en la sección de videos del Módulo 4, donde uno de los docentes investigadores presenta las ideas sobre los refranes y dichos como mediaciones comunicativas.

Asimismo, consulta los materiales recomendados del módulo, seleccionados por su relevancia y utilidad para profundizar en la comprensión del envejecimiento y la vejez desde un enfoque de derechos humanos.

Sección de videos

Enlace: <https://www.apro judea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-4#videos-4>

Sección de materiales

Enlace:

<https://www.aprojudea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-4#materiales-4>

Recurso Educativo Abierto

Este recurso educativo abierto se crea a partir de la formación presencial de la investigación ***Refranes y dichos como mediaciones comunicativas de la cultura del envejecimiento y la vejez: un enfoque basado en los derechos humanos***.

Está organizado en cinco módulos interconectados que invitan a reflexionar sobre los imaginarios sociales en torno al envejecimiento y la vejez desde un enfoque de derechos humanos. Los refranes y dichos se abordan como mediaciones comunicativas que permiten identificar cómo el lenguaje cotidiano puede proteger o vulnerar los derechos de las personas mayores.

¿Cómo explorar los contenidos?

Los contenidos están organizados en módulos que puedes consultar de forma independiente o secuencial, e incluyen formatos variados y accesibles para enriquecer la experiencia y facilitar la comprensión y apropiación de la información.

Te invitamos a explorar la información por formatos o módulos temáticos.

Formatos

- **PDFs descargables:** conceptos, ejemplos, preguntas clave, citas destacadas y materiales recomendados.
- **Videos:** entrevistas y contenidos explicativos accesibles.
- **Imágenes:** mapas conceptuales, líneas de tiempo y contenidos destacados.
- **Materiales recomendados:** lecturas, videos y sitios web para ampliar tu comprensión sobre cada tema.

Módulos temáticos

1. **Fundamentos: hacia una nueva cultura del envejecimiento y la vejez**
Descubre los objetivos, el origen, los conceptos clave, la metodología de la investigación y el contenido de la formación.
2. **Una sociedad para todas las edades: derechos de las personas mayores**
Conoce el marco normativo y los principios de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada en Colombia mediante la Ley 2055 de 2020.
3. **Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida**
Reflexiona sobre el envejecimiento a través de las dimensiones mental, emocional, socio-cultural y espiritual.
4. **La imagen social del envejecimiento: análisis de refranes y dichos**
Analiza expresiones populares desde una mirada crítica y de derechos humanos para transformar la percepción social de la vejez.

5. Lecciones clave: transformar la cultura del envejecimiento y la vejez

Accede a aprendizajes y propuestas de la formación presencial realizada en Envigado (2024–2025) para transformar la cultura del envejecimiento y la vejez.

Contacto

¿Necesitas más información o tienes dudas?

Contáctanos:

Aprojudea - Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia

Dirección: Ciudad Universitaria Bloque 5 Oficina 130

WhatsApp: (+57) 350 8049825

Correo electrónico: aprojudea@gmail.com

Sitio web: www.aprojudea.com

Instagram: [aprojudea.info](https://www.instagram.com/aprojudea.info)

Facebook: [aprojudea.info](https://www.facebook.com/aprojudea.info)

Youtube: [@aprojudea](https://www.youtube.com/@aprojudea)

Créditos

Módulo 4.

Refranes y dichos: ¿cómo influyen en la imagen social del envejecimiento?

Este documento hace parte del recurso educativo abierto del proceso de formación de la investigación *Refranes y Dichos como Mediaciones Comunicativas de la Cultura del Envejecimiento y la Vejez: un Enfoque Basado en los Derechos Humanos*.

Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea).

Apoya: Fundación Saldarriaga Concha

Edición de contenidos y diseño: Corporación Ilab628

Julio de 2025.

Medellín, Colombia.

Licencia: Creative Commons Atribución-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia permite descargar y compartir la obra, siempre que se reconozca su autoría. No se permiten modificaciones ni el uso comercial de la obra.