

Conceptualización del envejecimiento en España: un diagnóstico desde la semiótica cognitiva / *Conceptualization of aging in Spain: a diagnosis from the perspective of cognitive semiotics.*

Marta Silvera-Roig

(pág 113 - pág 122)

A partir de una selección de titulares de prensa y presentaciones digitales de planes de pensiones de las entidades bancarias españolas que más invierten en publicidad, este artículo examina nuestra conceptualización del envejecimiento a través de los esquemas-imagen y la teoría de la metáfora conceptual. Mediante las herramientas analíticas de la semiótica cognitiva, este artículo identifica y explora el andamiaje estructural conceptual de los dominios meta ENVEJECIMIENTO y JUBILACIÓN como *estructurandos* de emociones primarias y secundarias en una narrativa del malestar.

Palabras clave: semiótica cognitiva, emociones, espacios mentales, conceptualización del envejecimiento.

Based on a selection of press headlines and digital presentations of pension plans from the Spanish banks that invest the most in advertising, this article examines our conceptualization of aging through image-schemas and the conceptual metaphor theory. Using the analytical tools of cognitive semiotics, this article identifies and explores the conceptual structural scaffolding of the target domains AGING and RETIREMENT as *structurings* of primary and secondary emotions in a narrative of distress.

Keywords: cognitive semiotics, emotions, mental spaces, conceptualization of aging.

Silvera-Roig es investigadora en el grupo de investigación Studies on Intermediality and Intercultural Mediation SIIM de Universidad Complutense de Madrid y Coeditora del volumen Cognitive and Intermedial Semiotics. <https://orcid.org/0000-0001-8280-0439> msilvera@ucm.es

Recibido: 28/11/2020 Aprobado: 07/01/2021

1. SEMIÓTICA COGNITIVA DEL ENVEJECIMIENTO EN ESPAÑA: ANTECEDENTES TEÓRICOS Y MODELOS

Todos somos narradores: la historia, la proyección y la parábola preceden a la gramática y, como consecuencia, el lenguaje se deriva de estas capacidades mentales: la narración como actividad mental es esencial para el pensamiento humano (Turner 1996: 12). Al andamiaje conceptual que subyace estas narrativas podemos acceder a través de las relaciones espaciotemporales utilizadas en la ciencia cognitiva como bloques de construcción para conceptualizar objetos y eventos: los esquemas-imagen; y a través de las metáforas conceptuales – por las que entendemos un dominio en términos de otro (Lakoff y Johnson 1980: 5) – mediante las que emergen nuevos significados. En este artículo exploramos cómo el andamiaje conceptual de una narrativa puede capturar la información esquelética de eventos y cambios dinámicos.

Los esquemas-imagen no son temporalmente estáticos, sino que ocurren en el tiempo y a través del tiempo, son temporalmente dinámicos en el sentido de que, una vez activados, tendemos a completar todo el contorno perceptual del esquema. El cambio es una parte perpetua y esencial de los sistemas autoorganizados (Gibbs 2012: 359-361), por lo que los esquemas-imagen emergen constantemente y se desestabilizan, como ocurre con los atractores (Guerra 2011: 845). Un esquema-imagen puede activar momentáneamente un nuevo atractor que puede alterar el “paisaje” de todo el sistema. Una de las consideraciones más importantes de los esquemas-imagen, como parte de los múltiples atractores que modelan la acción metafórica, es que están motivados por fuerzas y estabilidades socioculturales, y no solo por los esquemas corporales de la experiencia. Estas estabilidades, en las acciones y creencias socioculturales, influyen nuestra experiencia corporal en diferentes niveles.

Uno de los objetivos de este artículo es explicar cómo las narrativas pueden crear y reforzar rasgos adaptativos de la mente humana. La universalidad de las narrativas sugiere un importante papel adaptativo en la evolución humana (Marshall 2013:91): las narrativas nos preparan para determinadas situaciones y nos dan la capacidad de predecir o comprender los pensamientos, sentimientos, motivaciones y reacciones de otras personas (Teoría de la Mente) y darnos cuenta de que otros pueden percibir algo de forma diferente. El hecho de comprender que los demás pueden percibir algo de diferente manera a la que nosotros lo percibimos es una operación mental muy compleja y sofisticada - y las narrativas nos entrenan en la práctica de estas operaciones. Así, las narrativas cumplen con nuestras necesidades como especie humana ultra social, ayudándonos a gestionar las interacciones interpersonales de la vida cotidiana.

En las narrativas de los dominios conceptuales ENVEJECIMIENTO y JUBILACIÓN, las respuestas emocionales son fundamentales para comprender los procesos del razonamiento y la toma de decisiones humanos. Según Bechara y Damasio (2005), los marcadores somáticos afectan los procesos de respuesta a los estímulos en múltiples niveles operativos, tanto conscientes como inconscientes. Los marcadores surgen en los procesos biorreguladores, incluidos aquellos que se expresan en forma de emociones y sentimientos. Por ello, los marcadores se definen como somáticos: se relacionan con los estados corporales y las estructuras reguladoras incluso cuando no emergen en el cuerpo sino en las representaciones cerebrales del mismo – como ocurre con los esquemas-imagen y la metáfora conceptual.

Aquí, proponemos que los esquemas-imagen y sus aspectos relacionales podrían funcionar como moduladores de la integración emocional en el proceso dinámico de las narrativas.

2. EJEMPLOS DE REVISTAS, PRENSA DIGITAL Y ENTIDADES BANCARIAS

Como muestra, se han seleccionado titulares de artículos de las dos revistas mensuales (National Geographic y Muy Interesante), las dos revistas semanales (Pronto y Hola) y los dos diarios (Marca y El País) más leídos en España en 2020, en su versión digital, según datos del Estudio General de Medios (EGM) proporcionados por la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC).

Todos estos ejemplos son actos comunicativos reales contextualizados, algo esencial para referirnos a la creación o configuración del significado. De ninguna manera han de considerarse de forma prescriptiva para que el lenguaje guíe de otra forma el significado como solución única, sino como muestra material de una conceptualización de los dominios ENVEJECIMIENTO y JUBILACIÓN concreta por parte de una comunidad de hablantes específica. De esta manera, las herramientas de la semiótica cognitiva sirven de observatorio para diagnosticar el estado de la cuestión, ya que las estructuras invisibles de la conceptualización pueden comenzarse a vislumbrar a través de las metáforas conceptuales que subyacen los actos comunicativos lingüísticos.

A continuación, encontramos las expresiones lingüísticas seleccionadas divididas según publicación:

En Hola.com:



Figura 1. “‘Hand aging’: aprende a cuidar la parte del cuerpo que antes delata la edad” por Mariana Chacón. En <https://www.hola.com/belleza/tendencias/20200902174474/como-cuidar-manos-deshidratadas/> el 30 de abril de 2020.



Figura 2. “8 mascarillas hidratantes y reafirmantes que te quitarán años” por Carmen Santaella. En <https://www.hola.com/seleccion/20200423166351/mascarillas-hidratantes-reafirmantes/> el 9 de septiembre de 2020.

En la revista Pronto.es:

Elsa Pataky felicita el 60 cumpleaños de su suegra y... ¡Sorprende lo joven que se mantiene!

Figura 3. "Elsa Pataky felicita el 60 cumpleaños de su suegra y... ¡Sorprende lo joven que se mantiene!" por G.G.P. En <https://www.pronto.es/noticias-del-corazon/famosos/elsa-pataky-felicita-60-cumpleanos-suegra-sorprende-joven-mantiene-322770102.html> el 16 de noviembre de 2020.

HOME > NOTICIAS DEL CORAZÓN > FAMOSOS

Ángel Llàcer: "Aunque mi sueño sería jubilarme, mi cabeza sigue trabajando"

Figura 4. "Ángel Llàcer: 'Aunque mi sueño sería jubilarme, mi cabeza sigue trabajando'". En <https://www.pronto.es/noticias-del-corazon/famosos/angel-llacer-aunque-mi-sueno-seria-jubilarme-mi-cabeza-sigue-trabajando-321379102.html> el 18 de julio de 2020.

En NationalGeographic.com.es:

Reprograman células para eliminar los signos del envejecimiento

Investigadores estadounidenses aseguran tener la clave para volvernos más jóvenes. La técnica se basa en restaurar las células humanas a un momento anterior, lo que podría ser útil para el tratamiento de ciertas enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Figura 5. "Reprograman células para eliminar los signos del envejecimiento", por Sergi Alcalde. En https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/reprograman-celulas-para-eliminar-signos-envejecimiento_15363 el 3 de abril de 2020.

Ciencia

La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento de las células

Figura 6. "La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento de las células", Agencia Sinc. En https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/dieta-mediterranea-retrasa-envejecimiento-celulas_15910 el 19 de septiembre de 2020.

En MuyInteresante.es:

Cinco cosas que puedes hacer para mantenerte eternamente joven

Figura 7. "Cinco cosas que puedes hacer para mantenerte eternamente joven", por Elena Sanz. En <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cinco-cosas-que-puedes-hacer-para-mantenerte-eternamente-joven-391376042598> el 23 de julio de 2020.

Beber té verde podría alargar tus años de vida, según un estudio

Figura 8. "Beber té verde podría alargar tus años de vida, según un estudio", por Mar Aguilar. En <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/actualidad-beber-te-verde-podria-alargar-tus-anos-de-vida-segun-un-estudio-711579015350> el 14 de enero de 2020.

En Marca.com:

Gastronomía • El envejecimiento es el factor de riesgo más alto para muchas enfermedades

Una dieta con menos calorías alarga la vida

Figura 9. "Una dieta con menos calorías alarga la vida" por Redacción Tiramillas. En <https://www.marca.com/tiramillas/gastronomia/2020/02/27/5e57fcd122601dd5268b461e.html> el 27 de febrero de 2020.

Moda y Belleza Cuidar la imagen cada vez interesa más a los hombres

Cremas antiedad: diez productos para que tu cara luzca su mejor aspecto

Figura 10. "Cremas antiedad: diez productos para que tu cara luzca su mejor aspecto". En <https://www.marca.com/regalos-promociones/moda-belleza/2020/03/31/5e83015f268e3e80468b45bd.html> el 19 de octubre de 2020.

En ElPaís.com:

¿Qué cremas usar a partir de los 50? Esta es la rutina antiedad ideal

Sérum, contorno de ojos e hidratante: el trío perfecto para combatir las arrugas

Figura 11. "¿Qué cremas usas a partir de los 50? Esta es la rutina antiedad ideal". En https://elpais.com/elpais/2020/10/07/escaparate/1602069556_315065.html el 15 de octubre de 2020.

FUTURO •

combate al envejecimiento de la población: natalidad, productividad e inmigración

Figura 12. "El combate al envejecimiento de la población: natalidad, productividad e inmigración" por Julia F. Cadenas. En https://elpais.com/economia/2020/10/29/actualidad/1604009638_419259.html el 30 de octubre de 2020.

Las tres entidades bancarias que más invirtieron en publicidad en España durante 2019, Banco Santander, CaixaBank e ING (según el estudio *Inversión Publicitaria en Medios Digitales* elaborado por IAB Spain) ilustran en sus *webs* los planes de pensiones de la campaña correspondiente al año 2020 de la siguiente manera:



Figura 13. Banco Santander. En <https://www.bancosantander.es/particulares/ahorro-inversion/planes-pensiones>



Figura 14. Caixa Bank. En https://www4.caixabank.es/apl/planes/catalogo.index_es.html?loce=sh-part-Planes-Catalogo-enlacedirecto-Planesdepensiones-Catalogo-NA



Figura 15. ING. En <https://www.ing.es/planes-pensiones>

3. METÁFORAS CONCEPTUALES DE LOS EJEMPLOS

A continuación (indicado en versalitas por convención) enumeraré las metáforas conceptuales que subyacen cada expresión metafórica lingüística (en cursiva por convención) de los ejemplos seleccionados.

En la Figura 1, leemos *Hand aging: aprende a cuidar la parte del cuerpo que antes delata la edad*. La EDAD como domino meta es estructurada como algo indeseable, algo a esconder:

LA EDAD ES UN OBJETO QUE DEBEMOS OCULTAR

En la Figura 2, leemos *8 mascarillas hidratantes y reafirmantes que te quitarán años*. La EDAD como dominio meta es estructurada como un conjunto de objetos:

LA EDAD ES UN CONJUNTO DE OBJETOS QUE SE ACUMULAN O SE PIERDEN

En la Figura 3, leemos *Elsa Pataky felicita el 60 cumpleaños de su suegra y... ¡Sorprende lo joven que se mantiene!* La JUVENTUD como dominio meta es estructurada como un objeto cuya permanencia en el espacio está condicionada:

LA JUVENTUD ES UN OBJETO QUE PUEDE PERMANECER O DESAPARECER

En la Figura 4, leemos *Ángel Llàcer: Aunque mi sueño sería jubilarme, mi cabeza sigue trabajando*. La JUBILACIÓN como dominio meta es estructurada como el cese de una actividad:

LA JUBILACIÓN ES UNA ACCIÓN QUE CESA

En la Figura 5, leemos *Reprograman células para eliminar los signos del envejecimiento*. El ENVEJECIMIENTO como dominio meta es estructurado como un objeto que deja a su paso un rastro:

EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENTE QUE DEJA MARCAS DE SU PASO

En la Figura 6, leemos *La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento de las células*. El ENVEJECIMIENTO como dominio meta es estructurado como una entidad física que puede ser manipulada:

EL ENVEJECIMIENTO ES UNA ENTIDAD FÍSICA CUYA LLEGADA EVITAMOS

En la Figura 7, leemos *Cinco cosas que puedes hacer para mantenerte eternamente joven*. La JUVENTUD como dominio meta es estructurada como un objeto cuya permanencia en el espacio está condicionada:

LA JUVENTUD ES UN OBJETO QUE PUEDE PERMANECER O DESAPARECER

En la Figura 8, leemos *Beber té verde podría alargar tus años de vida, según un estudio*. La VIDA como dominio meta es estructurada como una entidad física cuya forma podemos manipular:

LA VIDA ES UN OBJETO DE FORMA VARIABLE

En la Figura 9, leemos *Una dieta con menos calorías alarga la vida*. La vida como dominio meta es estructurada como una entidad física cuya forma podemos manipular:

LA VIDA ES UN OBJETO DE FORMA VARIABLE

En la Figura 10, leemos *Cremas antiedad: diez productos para que tu cara luzca su mejor aspecto*. El ENVEJECIMIENTO como dominio meta es estructurado como una fuerza a contrarrestar:

EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENEMIGO

En la figura 11, leemos *¿Qué cremas usas a partir de los 50? Esta es la rutina antiedad ideal.* El ENVEJECIMIENTO como dominio meta es estructurado como una fuerza a contrarrestar:

EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENEMIGO

En la figura 12, leemos *El combate al envejecimiento de la población: natalidad, productividad e inmigración.* El ENVEJECIMIENTO como dominio meta es estructurado como una fuerza a combatir:

EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENEMIGO

En la figura 13, leemos *Planifica tu futuro hoy. Invierte en tranquilidad para tu retiro.* La JUBILACIÓN deseada como dominio meta es estructurada como un objeto costoso:

LA JUBILACIÓN ES UN OBJETO CON COSTE ECONÓMICO

En la figura 14, leemos *Empieza a planificar tu jubilación contratando un plan de pensiones.* La JUBILACIÓN deseada como dominio meta es estructurada como un objeto costoso:

LA JUBILACIÓN ES UN OBJETO CON COSTE ECONÓMICO

En la figura 15 nos encontramos una metáfora visual. La felicidad de la pareja se relaciona con la cantidad de monedas. La JUBILACIÓN deseada como dominio meta es estructurada como un objeto costoso:

LA JUBILACIÓN ES UN OBJETO CON COSTE ECONÓMICO

4. DINÁMICA DE LAS METÁFORAS COMO ATRACTORES DE EMOCIÓN

LA EDAD ES UN CONJUNTO DE OBJETOS QUE DESEAMOS PERDER Y OCULTAR. LA JUVENTUD ES UN OBJETO QUE QUEREMOS CONSERVAR. LA VIDA ES UN OBJETO DE FORMA VARIABLE QUE QUEREMOS ALARGAR. LA JUVENTUD ES UN OBJETO QUE QUEREMOS RETENER. EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENTE QUE DEJA MARCAS INDESEADAS. EL ENVEJECIMIENTO ES UNA ENTIDAD FÍSICA CUYA LLEGADA EVITAMOS. EL ENVEJECIMIENTO ES UN ENEMIGO QUE DEBEMOS COMBATIR. LA JUBILACIÓN ES UNA ACCIÓN QUE CESA. LA JUBILACIÓN ES UN OBJETO QUE DESEAMOS Y TIENE UN COSTE ECONÓMICO.

Los esquemas-imagen que subyacen la dinámica mencionada de las metáforas conceptuales son el CONTENDOR del que salen y entran objetos y el esquema-imagen BLOQUEO. El esquema-imagen de BLOQUEO asume la presencia de una relación de causa y efecto. Al romper BLOQUEO, hay al menos dos OBJETOS, un ORIGEN-CAMINO-META y, al menos, un punto de tiempo cuando los dos objetos están en CONTACTO, lo que da como resultado el movimiento obstaculizado del objeto en movimiento

(Hedblom et al. 2019: 285). En nuestros ejemplos, existe BLOQUEO en cuanto a la tensión de entrada o salida del contenedor en el caso de los dominios EDAD y JUVENTUD y en la fuerza ejercida contra el dominio ENVEJECIMIENTO.

Se provoca la confirmación de un temor cuando se está “disgustado por la confirmación de la posibilidad de un evento indeseable” (Ortony et al. 1988, 110). Ante la perspectiva de objetos que escapan o crecen (JUVENTUD y AÑOS, respectivamente), el bloqueo del ENVEJECIMIENTO contra el que hay que ejercer una CONTRAFUERZA y la JUBILACIÓN como meta deseada, o no, según el dinero acumulado, se confirma la posibilidad del evento indeseable (envejecer y llegar a la jubilación sin ahorros).

Es inevitable establecer una relación entre los esquemas-imagen - relaciones espacio-temporales entendidas como bloques de construcción para conceptualizar objetos y eventos en un alto nivel de abstracción – y las emociones primarias y secundarias. Para el neurocientífico Antonio Damasio, las emociones primarias responden a reacciones fisiológicas automáticas frente a estímulos que el cerebro detecta de forma innata, mientras que las emociones secundarias surgen una vez que comenzamos a experimentar sentimientos y a formar conexiones sistemáticas entre categorías de objetos y situaciones (Damasio 1994: 131-134). Una idea central de Damasio es que la capacidad de sentir las emociones, de “representarlas en el teatro de la mente” mediante sentimientos, le confiere al organismo en su conjunto una flexibilidad de respuesta basada en la historia particular de [las] interacciones con el medio ambiente (Damasio 1994: 133).

Desde una perspectiva evolutiva, la emoción del miedo protegió a los humanos de los depredadores y otras amenazas a la supervivencia de la especie. Por tanto, no es de extrañar que ciertos peligros evoquen esa emoción, ya que el miedo ayuda a protegernos y, por tanto, es adaptativo, funcional y necesario. Sin embargo, hay otro aspecto importante de las emociones a considerar que, en el caso del miedo, puede ser importante tanto para la toma de decisiones como para la supervivencia. Es decir, cuando se desencadena una emoción, tiene un impacto en nuestros juicios y elecciones (Lerner y Keltner, 2001: 146). El miedo y la ansiedad pueden transformarse en conductas que pueden llevar a evitar situaciones o en mecanismos de defensa que pueden oscurecer el reconocimiento de la realidad, por lo que se han entendido como claves de la dinámica de la enfermedad emocional. De esta manera, una narrativa del malestar como la que hemos descrito podría estar definiendo estados emocionales sociales negativos que favorecerían situaciones no deseadas de inseguridad y temor respecto a la jubilación y el envejecimiento.

Cabría preguntarnos en este punto si las relaciones dinámicas de los esquemas-imagen confluyen en la neurobiología de las emociones primarias y secundarias y hasta qué punto las narrativas del malestar dañan nuestra salud mental debido a objetivos impulsados por el mercado. La mencionada narrativa del malestar, cuyo andamiaje conceptual he descrito anteriormente, no responde al uso concreto de determinadas palabras, sino a una dinámica de socialización que el mapeo conceptual puede ayudar a visibilizar para así fomentar cambios sociales que no descansen únicamente en un cambio del uso del lenguaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUILAR, M. (2020) “Beber té verde podría alargar tus años de vida, según un estudio”. *Muyinteresante.es*. Web. 14 de enero de 2020.
- ALCALDE, S. (2020) “Reprograman células para eliminar los signos del envejecimiento”. *NationalGeographic.com*. Web. 3 de abril de 2020.
- BANCO SANTANDER (2020) “Ahorro, inversión y planes de pensiones” Web <https://www.bancosantander.es/particulares/ahorro-inversion/planes-pensiones>
- BECHARA, A. Y DAMASIO, A. (2005) “The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision”, *Games and Economic Behavior* 52 (2), 336-372.
- CADENAS, J. (2020) “El combate al envejecimiento de la población: natalidad, productividad e inmigración”. *ElPais.com*. Web. 30 de octubre de 2020.
- CAIXA BANK (2020) “Catálogo Planes de pensiones” Web. https://www4.caixabank.es/apl/planes/catalogo.index_es.html?loce=sh-part-Planes-Catalogo-enlacedirecto-Planesdepensiones-Catalogo-NA
- CHACÓN, M. (2020) “‘Hand aging’: aprende a cuidar la parte del cuerpo que antes delata la edad”. *Hola.com*. Web. 30 de abril de 2020.
- DAMASIO, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Nueva York: Avon Books.
- ELPAIS.COM. (2020) “¿Qué cremas usas a partir de los 50? Esta es la rutina antiedad ideal”. *ElPais.com*. Web. 15 de octubre de 2020.
- ESTUDIO GENERAL DE MEDIOS (EGM) (2020) http://reporting.aimc.es/index.html#/main/revistas_AIMC.
- G.G.P. (2020) “Elsa Pataky felicita el 60 cumpleaños de su suegra y... ¡Sorprende lo joven que se mantiene!”. *Pronto.es*. Web. 16 de noviembre de 2020.
- GIBBS, R. (2012) “Metaphors, snowflakes, and termite nests: How nature creates such beautiful things”. En MacArthur, F., Oncins-Martínez, J.L., Sánchez García, A.M., y Piquer-Píriz, A.M. (eds.) *Metaphor in Use: Context, culture, and communication*, 359-361. Amsterdam y Filadelfia: John Benjamins.
- GUERRA, J. (2011). “Cognitive Poetics and Biocultural (con)figurations of life, Cognition and Language towards a theory of socially integrated science”, *Pensamiento* (67)254: 843-850.
- HEDBLOM, M; KUTZ, O; PEÑALOZA, R. Y GUIZZARDI, G. (2019) “Schema Combinations and Complex Events”, *KI - Künstliche Intelligenz* (33) 279-291.
- ING (2020) “Planes de pensiones” Web. <https://www.ing.es/planes-pensiones>
- LAKOFF, G. Y JOHNSON, M. (1980) *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- LENER, J. S., Y KELTNER, D. (2001). “Fear, anger, and risk”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159.
- MARCA.COM. (2020) “Cremas antiedad: diez productos para que tu cara luzca su mejor aspecto”. *Marca.com*. Web. 19 de octubre de 2020.
- MARSHALL, I. (2013). “Stalking the Gaps: The Biopoetics of Haiku”, *Mosaic* (Winnipeg) 46(4): 91-107.
- REDACCIÓN TIRAMILLAS. (2020) “Una dieta con menos calorías alarga la vida”. *Marca.com*. Web. 27 de febrero de 2020.
- ORTONY, A., CLORE, G., Y COLLINS, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- PRONTO.ES. (2020) “Ángel Llàcer: ‘Aunque mi sueño sería jubilarme, mi cabeza sigue trabajando’”. *Pronto.es*. Web. 18 de julio de 2020.
- SANTAELLA, C. (2020) “8 mascarillas hidratantes y reafirmantes que te quitarán años”. *Hola.com*. Web. 9 de septiembre de 2020.
- SANZ, E. (2020) “Cinco cosas que puedes hacer para mantenerte eternamente joven”. *Muyinteresante.es*. Web. 23 de julio de 2020.
- SINC. (2020) “La dieta mediterránea retrasa el envejecimiento de las células”. *NationalGeographic.com*. Web. 19 de septiembre de 2020.
- TURNER, M. (1996) *The Literary Mind*. Nueva York: Oxford University Press.

