

/01

El fenómeno sénior. La voz de una generación que se ha hecho mayor

Índice

0. Introducción.

1. Un cambio de generación.

2. Cambiar la mirada.

2.1. ¿Por qué sucede esto si la evidencia está al alcance de la mano?

3. Orígenes de la vieja narrativa de la vejez.

3.1. Surgimiento de esta narrativa imperante.

3.2. Perspectiva médica.

3.3. Perspectiva de la productividad.

4. Mitos y creencias limitantes.

4.1. A los 65 años se es mayor.

4.2. La vejez es una enfermedad.

4.3. La gente mayor es pasiva.

4.4. Las personas mayores son todas iguales.

4.5. Los mayores están siempre de mal humor.

4.6. Las personas mayores solo se relacionan entre ellas.

4.7. Los mayores no son buenos con la tecnología.

5. La realidad del fenómeno sénior.

5.1. La edad del DNI no los representa.

5.2. La salud es un activo que juega a su favor.

5.3. Tienen tiempo para hacer aquello que siempre soñaron.

5.4. Son únicos y diversos.

5.5. Miran a la vida con buena cara.

5.6. Disfrutan relacionarse con personas de otras edades.

5.7. No temen ni rehúyen de la tecnología.

5.8. Las mujeres con más voz que nunca.

6. Conclusión.

7. Bibliografía.



Autor:

Bárbara Rey Actis.

Fundadora de Longevity Initiatives.

0. INTRODUCCIÓN.

Bárbara Rey Actis.

Fundadora de Longevity Initiatives.

El cambio generacional de la Generación Silenciosa a los *Baby Boomers* está revolucionando profundamente la manera en que las personas se van haciendo mayores. Son la generación predominante y se caracterizan por concentrar la mayor parte del poder adquisitivo, la preocupación por su salud y su bienestar, el compromiso social y la necesidad de hacerse oír. Los *Baby Boomers* son muchas cosas, menos silenciosos.

Sin embargo, se evidencia una disonancia cognitiva entre cómo ellos mismos se perciben y cómo los ve el resto de la sociedad, en prácticamente todos los ámbitos de la vida. Esto es debido al profundo desconocimiento sobre cómo es ser mayor hoy, también, producto de una narrativa arcaica aún dominante, al edadismo imperante (especialmente en el ámbito laboral) entre otras creencias limitantes, mitos y tabús absolutamente anacrónicos, pero muy arraigados.

Es necesario realizar un cambio de mirada y tomar consciencia de cómo es la realidad de los sénior hoy, no solo para comprenderlos, sino para poder mirar hacia el futuro con un entusiasmo renovado. Algunas de sus características son: la edad cronológica pierde relevancia frente a la edad biológica, los avances en la medicina y la prevención contribuyen a poder gozar de una mejor salud, se cuenta con más tiempo para realizar todo aquello que en edades más tempranas se debió postergar, abunda la diversidad y la variedad de estilos de vida, se vive con entusiasmo y optimismo, hay espacio para relacionarse con gente de todas las edades, la tecnología es ya una aliada y las mujeres tienen cada vez más voz.

La realidad del fenómeno sénior se puede abordar desde una perspectiva positiva, optimista, y llena de posibilidades. Se abre un nuevo camino hacia la llamada “segunda mitad” o “treinta años de gracia”. El cambio está aquí y es posible.



1 Un cambio de generación.

Cada vez más, las personas mayores son una manifestación concreta que se hace presente en la conciencia de la sociedad en su conjunto y destacan como objeto de su percepción^{1y2}.

Esta irrupción, relativamente reciente, se debe, en parte, a factores demográficos evidentes, pero también al relevo generacional, donde la llamada Generación Silenciosa, está dejando paso a los *Baby Boomers*.

Los factores demográficos más destacables, y hasta cierto punto obvios, son la conjunción de un sostenido incremento en la esperanza de vida, (con 82,3 años de media en España³) y una caída muy marcada en las tasas de natalidad, (con una tasa bruta de 7,19 nacimientos por cada mil habitantes⁴), el valor más bajo de la serie histórica.

En cuanto al relevo generacional, cabe destacar las características más relevantes de cada una de ellas, matizando que en España han tenido algunas particularidades específicas.

La Generación Silenciosa, es la que concentra a las personas nacidas antes de 1948, período marcado por conflictos bélicos mundiales, por eso hay quien también los llama “Generación de los niños de la guerra”. Actualmente, la mayoría de estas personas supera ya los 75 años. Han vivido la Guerra Civil en España, la II Guerra mundial y han crecido marcados por la austeridad, el trabajo duro, el esfuerzo físico, y con un bajo acceso a la educación, en especial, las mujeres. Han vivido en un entorno enteramente analógico. Son los responsables de la reconstrucción de los países y de las vidas una vez finalizadas las guerras. En España suman, en total, unos seis millones de personas.

La generación de los *Baby Boomers* llegó más tarde a España, respecto a otros países, por el aislamiento y el retraso que esta sufrió durante la posguerra. La explosión demográfica no se produjo hasta mediados de los años 50, cuando miles de personas inmigraron del campo a las

Los Baby Boomers pivotan entre lo analógico y lo digital, son activos y cuidan su salud.

ciudades. Se considera *Baby Boomers* a los nacidos entre 1958 y 1977. Son producto de una explosión demográfica, marcada por optimismo y la prosperidad. Protagonizan el desarrollo, el inicio del turismo y el *boom* inmobiliario. Esta generación ha podido disfrutar de un período de paz extendido. Pivotan entre el mundo analógico y el digital. Además, es una generación activa y comprometida, preocupada por la salud. Protagonizaron movimientos sociales como el *hippie*, la liberación de la mujer y los derechos sociales. Son todo, menos silenciosos. Actualmente es la generación dominante, con más de 12 millones de personas⁵.

1 <https://dle.rae.es/fenomeno>

2 <https://dle.rae.es/senior>

3 <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1414>

4 https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177003&idp=1254735573002

5 https://amp.65ymas.com/sociedad/silent-baby-boomer-milenial-generacion-x-z_109_102_amp.html

<https://okdiario.com/curiosidades/estas-son-5-generaciones-que-conviven-espana-7464599/amp>



2. Cambiar la mirada.

Sin embargo, cuando se les pregunta a las personas de más de 50 años, una de las cosas que más les preocupa es ser invisibles. Se evidencia una disonancia cognitiva entre cómo ellos mismos se perciben y cómo los ve el resto de la sociedad, en prácticamente todos los ámbitos de la vida.

2.1. ¿POR QUÉ SUCEDE ESTO SI LA EVIDENCIA ESTÁ AL ALCANCE DE LA MANO?

Se puede tender a caer en la explicación fácil y atribuir esta fractura de perspectivas al edadismo⁶. Pero el motivo real radica en que la perspectiva desde la que las personas más jóvenes tienden a mirar a las de más edad tiene un filtro bañado de una vieja narrativa que no se corresponde con la realidad actual, sino que está condicionada por el pasado duro y doloroso, que vivió la Generación Silenciosa y anteriores.

Mucha gente intenta, incluso, evitar mirar hacia el futuro. Algunos porque confían en que a partir de los 65, edad que se relaciona con la jubilación, ya no habrá de qué preocuparse, otros, peor aún, porque creen que más allá de esa edad, ya no hay nada que merezca la pena mirar.

Es necesario, entonces, promover un cambio de mirada profundo, fomentar una toma de conciencia sincera que permita entender a los senior cómo realmente son y más aún, que invite a proyectar el futuro de los más jóvenes con una perspectiva realista, positiva y optimista.

Para poder dar este salto cualitativo, se debe conocer primero el origen de la narrativa imperante, entender los mitos que se asumen como ciertos y eliminar las creencias limitantes. A continuación, se explican y repasan cada una de ellas.

Se evidencia una disonancia cognitiva entre cómo los mayores de más de 50 años se ven a sí mismos y cómo los ve el resto de la sociedad.

6 <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-campaign-to-combat-ageism-toolkit>





3. Orígenes de la vieja narrativa de la vejez⁷.

La narrativa de la vejez es, ni más ni menos, que una historia que se ha ido pasando de generación en generación y que invita a sentir de determinada manera frente a algo y hace que parezca aceptable.

A final de cuentas, el regalo de la vida viene sin libro de instrucciones y los años de gracia que la humanidad ha conquistado, parecen quedarse grandes al no saber muy bien cómo gestionarlos.

Si no se genera ese cambio de mirada hacia las etapas más avanzadas de la vida, no será posible dar el salto cualitativo necesario para poder vivirlas como verdaderos años de gracia, llenos de retos y oportunidades, no solo a nivel personal, sino social y económico.

3.1. SURGIMIENTO DE ESTA NARRATIVA IMPERANTE.

Es sabido que, antiguamente, en etnias tribales y viejas civilizaciones, los mayores eran venerados y respetados, ocupando un rol activo dentro de su sociedad. Eran personas sabias a las que se recurría en busca de respuestas, conciliación o simplemente, compañía.

La visión más generalista y negativa sobre edades avanzadas, (con algunas excepciones, como Japón) comienza en el siglo XIX, cuando cada vez más personas empezaban a llegar a edades avanzadas, como consecuencia de mejoras en medidas básicas de salud pública e higiene que ayudaron a reducir, principalmente, la elevada mortandad infantil experimentada hasta entonces.

Hasta ese momento, en casi todas las culturas, hacerse mayor era algo que se vivía y experimentaba de forma individual, pero en la segunda mitad del siglo XIX esta vivencia comenzó a cambiar debido al surgimiento de los primeros planes de pensiones, las residencias para ancianos y otras instituciones dedicadas exclusivamente a las personas mayores tanto en Europa como en Estados Unidos, es decir, en el mundo civilizado.

Este paso de una vivencia individual hacia una colectiva hace que, a partir de cierta edad, se comience a tratar a todas las personas mayores de forma masiva y homogénea. Los mayores pasan a convertirse en un problema social que necesita una solución.

7 "The Longevity Economy" – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017



3.2. PERSPECTIVA MÉDICA.

Desde el punto de vista médico, a finales de 1800, la medicina occidental acuerda que las personas pasan a considerarse “viejas” cuando ya no le queda energía vital. La pérdida de vitalidad generaba una predisposición a la debilidad que, a su vez, volvía a los cuerpos más viejos más vulnerables frente a las enfermedades. Esta teoría se soportaba en un pensamiento religioso que surge a partir del año 1830: la cantidad de vitalidad con la que se nace es única e irrecuperable, convirtiéndose en un cupo finito.

Siguiendo con las teorías relacionadas con la vitalidad, surge lo que en su momento se llamó enfermedad del climaterio. Este período se centra en las mujeres entre los 45 y los 55 años y en los hombres entre los 50 y los 75 años.

Es decir, las mujeres perdían vitalidad a partir del momento que dejaban de ser fértiles ya que este período se relacionaba directamente con la menopausia, en cambio, en los hombres, se lo relacionaba con la aparición de arrugas, pelo gris y debilidad corporal. El propio Freud dijo en 1904 que la gente mayor ya no era educable. Hablamos de mayores de 50 años y él tenía 48 años cuando dijo esto.

Según estas creencias, a partir de los 50 años, hombres y mujeres ya no podían cambiar y solo podían dedicarse a mantener la escasa cuota de vitalidad que les quedaba para retrasar la muerte en la medida de lo posible.

La narrativa imperante sostenía que las personas mayores no tenían vitalidad, por lo tanto, eran débiles. Se relacionaba la vejez con enfermedad física y mental y no daba lugar a cambio o mejoría.

3.3. PERSPECTIVA DE LA PRODUCTIVIDAD.

La perspectiva de la productividad define a las personas mayores como personas con baja productividad, incluso como un lastre económico para las sociedades y los gobiernos.

Entre el siglo XVIII y XIX, los mayores pasaron de ser favorecidos de la beneficencia a través de los asilos (*asylum*, asilos en inglés), a comenzar a percibir unas primeras pensiones (destinadas sobre todo a veteranos de guerra) que poco a poco se fueron ampliando a otros sectores. Más adelante surgen los planes de pensiones privados y promovidos por las empresas y finalmente entran en juego los seguros de diversa índole logrando mejorar un poco la etapa de retiro.

Esta perspectiva de la productividad se remonta como mínimo al año 1889, cuando Otto Von Bismark consigue que se instaure el Programa de Seguridad Social para los trabajadores de la industria, con el objetivo principal de contrarrestar la amenaza de la revolución proletaria, aprovechando también los aires de renovación de la doctrina social de la Iglesia (*Perum Novarum* de León XIII⁸). La edad de retiro en ese momento se fijó en los 70 años y hacia 1916, se rebaja a 65 años.

El avance en los procesos de industrialización que vivieron las empresas a partir de 1885 con la Revolución Industrial más que madura y el Taylorismo incipiente, incrementó aún más la percepción de que las personas mayores no eran lo suficientemente productivas. Se las comparaba tanto con las nuevas maquinarias que las empresas comenzaban a adquirir como con empleados más jóvenes que habían tenido acceso a un nivel educativo superior. Algunas empresas comienzan a desarrollar planes de pensiones propios para paliar un poco esta situación y todos los países avanzados ponen en marcha esquemas de Seguridad Social para normalizar el paso de la actividad laboral a una etapa de jubilación que no supusiera la pobreza del trabajador y sus dependientes.

Entrados ya en 1960, se comienza a hablar de la “Edad de Oro” en relación con la etapa de la jubilación. Muchas empresas comienzan a desarrollar seguros de vida y retiro y se empiezan a ver nuevas oportunidades en esta etapa vital desde el punto de vista del consumo y del desarrollo de productos. Se hacen esfuerzos para que esta etapa sea distendida y divertida.

La narrativa de la vejez pasa por definir a las personas mayores como poco productivas, o incluso por querer incluirlas en una burbuja de felicidad y diversión, alejadas de la realidad⁹.

8 https://es.wikipedia.org/wiki/Doctrina_social_de_la_Iglesia

9 “The Longevity Economy” – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017



4.1. A LOS 65 AÑOS SE ES MAYOR.

El mito más extendido es pensar que alcanzados los 65 años, edad en la que las personas suelen jubilarse, estas se vuelven mayores, y, como se ha comentado, entran en una etapa (mal) llamada “pasiva”. Incluso dependiendo de la fuente, o del contexto, la edad a la cual se considera a una persona mayor varía considerablemente.

Un niño nos dirá que alguien que tiene 30 años es ya mayor, mientras que en Silicon Valley es raro ver empleados de más de 40, en la mayoría de las empresas las personas de más de 55 años tienen serios problemas de empleabilidad y para la Organización Mundial de la Salud, la vejez comienza a los 60 años¹⁰.

4.2. LA VEJEZ ES UNA ENFERMEDAD.

Esta es probablemente una de las creencias más arraigadas y viene de lejos, como ya se ha visto, incluso la OMS llegó a considerar la vejez como una enfermedad (aunque recientemente ha matizado la definición), generando un acalorado debate entre la comunidad científica.

Es cierto que la vejez acarrea un proceso degenerativo y que hay enfermedades directamente relacionadas con el envejecimiento que pueden ser tratadas como tal. De hecho, existe un número cuantioso de *start-ups* y empresas dedicadas no solo a prevenir, sino a retrasar e incluso revertir el proceso de envejecimiento.

10 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

4. Mitos y creencias limitantes.

**El regalo de la vida viene
sin libro de instrucciones
y los años de gracia
que la humanidad ha
conquistado parecen
quedarse grandes.**

4.3. LA GENTE MAYOR ES PASIVA.

Esto puede deberse a que, en España, la proporción de quienes continúan en actividad laboral tras cumplir los 65 años es muy baja comparada con otros países europeos y de la OCDE, tan solo el 6,5% (2019) de la población de 65-69 años participa en el mercado de trabajo (datos INE) y esto alimenta la falsa creencia de pasividad al relacionarla exclusivamente con el mundo del trabajo convencional.

El hecho de que el mercado de trabajo español descarte de forma sistemática y masiva a tantos trabajadores a partir de los 50 años o que los parados de edades anteriores, incluso, tengan tantas dificultades para encontrar un nuevo empleo impactan en esta baja participación. Hace décadas era bastante mayor.





El mito más extendido es pensar que alcanzados los 65 años, las personas se vuelven mayores y entran en una etapa (mal) llamada "pasiva".

4.4. LAS PERSONAS MAYORES SON TODAS IGUALES.

La falta de interés generalizado por conocer mejor a las personas mayores, sobre todo las pertenecientes a la Generación Silenciosa, genera la falsa creencia de que todas son iguales. Los medios alimentan esta falsa creencia al catalogarlos como abuelos (que pueden no serlo, *stricto sensu*), representándolas como frágiles (casi siempre se les pone un bastón), incluso se las etiqueta en los roles, donde las mujeres mayores se dedican a cocinar y los hombres a hacer alguna manualidad o practican algún juego de mesa.

4.5. LOS MAYORES ESTÁN SIEMPRE DE MAL HUMOR.

Esta es una creencia también ampliamente arraigada. Se cree que tienen poca paciencia o que se enfadan con facilidad. Muchos piensan que son gruñones, poco tolerantes e impacientes. Todas estas características se relacionan de forma directa a la edad y muchas veces se desconoce cómo era esa persona en su juventud y madurez y se ignora su experiencia vital.

4.6. LAS PERSONAS MAYORES SOLO SE RELACIONAN ENTRE ELLAS.

Es frecuente también pensar que las personas mayores prefieren ser más bien solitarias o relacionarse solo entre ellas debido a cierta falta de interés por integrarse en la sociedad. Se les reduce su ámbito de actuación al estrictamente familiar y se piensa que solo se entienden entre ellos porque el mundo moderno les supera.

4.7. LOS MAYORES NO SON BUENOS CON LA TECNOLOGÍA.

Para entender esta creencia, es necesario explicar la llamada brecha digital, que es real y que existe: Es la diferencia, expresada en porcentaje, que existe entre la generación que más usa las tecnologías y la que menos. La velocidad con la que avanza la tecnología hace que, en muchos casos, se mantenga la percepción de que las personas mayores no son capaces de utilizarla y adaptarse. Se ignora que la brecha es más por un factor de educación que de edad.



5 La realidad del fenómeno sénior.

Una vez revisado el origen de la narrativa generalizada, que es anacrónica y está llena de falacias, llega el momento de abandonar estas viejas creencias y mitos y realizar ese cambio de mirada tan necesario para poder ver con ojos verdaderos cómo son los sénior de hoy.

5.1. LA EDAD DEL DNI NO LOS REPRESENTA¹¹.

La esperanza de vida se acerca cada vez más a los 100 años y, gracias a los avances de la ciencia y la tecnología, sumados a una conciencia cada vez mayor sobre la salud y el bienestar, los sénior de hoy se preparan para vivir lo que se conoce como “segunda mitad” o “30 años de gracia” en plenitud, con salud y energía.

La fecha de nacimiento, o edad cronológica, que aparece en el DNI, por el contrario, es cada vez menos representativa de su estado vital real. Aunque sigue siendo importante para determinadas cuestiones, no es de extrañar que muchos sénior prefieran obviarla.

Existen más tipos de edades que definen mucho mejor a la persona y que son más representativas de su verdadera identidad, ya que consideran la forma de comportarse y relacionarse, el estado de salud en general y la percepción de bienestar tanto físico como mental.

En primer lugar, podríamos mencionar la edad biológica, que demuestra el estado de salud, vitalidad y conservación. Esta edad está condicionada en parte por la genética (alrededor de un 30%) y por el estilo de vida, bien sea por voluntad individual o por la existencia de sistemas sanitarios públicos o privados (un 70% aproximadamente) y puede variar en función a los cuidados y hábitos saludables que la persona incorpore a su propia vida. Son muchos los sénior que han tomado conciencia sobre esto y su edad biológica es menor a la cronológica.

No menos importante es la edad social, que es cómo los demás perciben a la persona. Influye en parte aquello que la propia persona proyecta, cómo se relaciona, así como las creencias imperantes de los demás.

En el aspecto social entra en juego el edadismo, una lacra bastante extendida, lamentablemente. El edadismo está marcado por los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) respecto a las personas en función de su edad, y tienen efectos especialmente perjudiciales sobre la salud y el bienestar de las personas de mayor edad cronológica¹².

Los sénior de hoy plantan cara al edadismo en todos los ámbitos de su vida y son numerosas las organizaciones y asociaciones que los acompañan en esta batalla.

Finalmente, podríamos mencionar la edad psicológica. Aquí influye el estado mental y anímico de la persona. Tiene que ver con la capacidad de relacionarse e interactuar con los demás, estar al día de las tendencias, participar en la vida pública de forma activa, etc. Los aspectos principales por combatir serían la soledad y el aislamiento no deseados. Gracias a una mayor concienciación de la salud mental y de un mayor uso de tecnología, los sénior de hoy se relacionan de forma física y virtual con el entorno, la familia y los amigos.

¹² Documento “Decade of Healthy Aging 2030” WHO https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true

¹¹ https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/05/11/opinion/1620745372_406934.html



5.2. LA SALUD ES UN ACTIVO QUE JUEGA A SU FAVOR.

Gracias a los avances de la medicina, la mayor conciencia sobre prevención, un mejor nivel educativo y poder adquisitivo, los seniors de hoy pueden esperar vivir relativamente sanos la mayor parte de su vida.

La ciencia ha fijado en unos 125 años el límite biológico de vida para el ser humano y hacia allí se dirigen todos los esfuerzos. Esto cambia radicalmente la percepción de la edad y de la salud.

España es uno de los países del mundo con mayor esperanza de vida y esperanza de vida saludable y, aunque los datos disponibles son pre-Covid¹³, es posible revisar algunos aspectos importantes.

La esperanza de vida al nacer alcanza los 82,3 años de media para hombres y mujeres. Pero para quienes alcanzan los 65 años (la gran mayoría, en la actualidad), la esperanza de vida se incrementa para las mujeres en 23,1 años más (es decir, 87,1) y para los hombres en 19,2 años más (82,2).

Entrando específicamente en el ámbito de la salud, los hombres al nacer viven el 85,8% de sus años de esperanza de vida en condiciones de buena salud frente al 81,7% que suponen los años de esperanza de vida en buena salud de las mujeres. Unos 70 años, aproximadamente.

A los 65 años, los hombres viven el 63,5% de sus años de horizonte de vida en buena salud frente al 52,6% del horizonte de años de las mujeres. Esto es porque el mayor número de años de esperanza de vida de las mujeres va asociado a peores condiciones de salud que en el caso de los hombres¹⁴.

Los seniors son cada vez más proactivos respecto a su propia salud y lo demuestran manteniendo una alimentación equilibrada, practicando algún tipo de actividad física y procurando un nivel de descanso adecuado, sumando, además, la responsabilidad a la hora de realizar pruebas diagnósticas periódicas, un buen nivel de adherencia a los tratamientos prescritos por el médico y un seguimiento continuo.

Ya no existe una relación directa entre edad y enfermedad, por el contrario, se espera que cada vez los seres humanos puedan gozar de un estado de salud pleno a lo largo de prácticamente toda su vida.

**La ciencia ha fijado en
unos 125 años el límite
biológico de vida para el
ser humano.**

13 PÉREZ DÍAZ, Julio; ABELLÁN GARCÍA, Antonio; ACEITUNO NIETO, Pilar; RAMIRO FARIÑAS, Diego. (2020). "Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos". Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 25, 39p. [Fecha de publicación: 12/03/2020]. < <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf> >

14 [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926378861&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDe talle¶m3=1259926137287#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202018%20el,%2C4%20en%20las%20mujeres\)](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926378861&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDe talle¶m3=1259926137287#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202018%20el,%2C4%20en%20las%20mujeres))



5.3. TIENEN TIEMPO PARA HACER AQUELLO QUE SIEMPRE SOÑARON.

Ser sénior, no implica volverse pasivo. Ni siquiera la jubilación marca ya esa retirada de la vida pública y activa. El nivel de actividad de una persona depende en gran medida, como ya se ha visto, del estado de salud, de sus preferencias y de su propio pasado. Aunque no son muchas aún, se espera que cada vez haya más personas que decidan extender su actividad laboral más allá de los 65 años y esta tendencia continuará creciendo conforme se superen las barreras del edadismo en las empresas y se implementen incentivos para retrasar la edad de jubilación. El talento sénior tiene mucho recorrido por delante.

Con una perspectiva de la longevidad, nunca es tarde para que los séniors puedan cumplir su propósito.

Más allá de esta extensión de la ocupación después de los 65 años, hay otras formas de actividad laboral. Más del 20% de los *start-ups* en España han sido fundadas por profesionales maduros, y un tercio de los proyectos emprendedores españoles tiene al menos una persona sénior (personas mayores de 45 años) en su equipo fundador. Estos datos están incluidos en el Mapa del Emprendimiento 2019 del South Summit¹⁵.

También hay muchas otras personas séniors que, aunque no realicen una labor remunerada siguen realizando muchas otras actividades, desde apoyar a emprendedores, crear su propia empresa, mentorizar a personas más jóvenes, aprender cosas nuevas, participar en acciones de voluntariado¹⁶ o cuidar de sus nietos (uno de cada cuatro abuelos cuida de sus nietos, llegando a dedicarles hasta siete horas diarias, dos horas más que la media europea¹⁷). Son de todo, menos pasivos.

Cabe destacar que la mayor esperanza de vida ha hecho surgir a los llamados *Late bloomer* (florecer tarde¹⁸), que son personas que logran desarrollar su máximo potencial bien entrados en la madurez, incluso en la vejez. Con una perspectiva de la longevidad, nunca es tarde para que los séniors puedan cumplir su propósito en cualquier momento de su vida, y lo saben.

15 <https://www.businessinsider.es/11-startups-espanolas-fundadas-emprendedor-Sénior-714707>

16 <https://caritasdeleon.org/wp-content/uploads/2015/05/la-poblacion-espanola-y-su-implicacion-con-las-ong.pdf>

17 <https://www.infosalus.com/mayores/noticia-viven-mas-abuelos-cuidan-nietos-20191226081545.html>

18 <https://hbr.org/2019/05/the-art-of-blooming-late>



5.4. SON ÚNICOS Y DIVERSOS.

Los séniors son un grupo altamente heterogéneo, según su origen, raza, religión, orientación sexual, experiencia vital, nivel educativo, etc. y ya no es posible tratarlos de forma uniforme como se venía intentando hacer, aunque sí es de esperar que tengan los mismos derechos que el resto de las personas.

La población de personas de más de 60 años es la población que más rápidamente está creciendo, no solo en España o en países desarrollados, sino a nivel mundial.

Al término de la Década del Envejecimiento Saludable proclamada por la OMS (2020-2030), la cifra de personas de 60 años o más habrá aumentado en un 34%, de 1.000 millones en 2019 a 1.400 millones. Para 2050, la población mundial de personas mayores será más del doble y alcanzará los 2.100 millones.

Simplemente teniendo en cuenta estos números tan básicos, es evidente que no se puede pensar que, al cumplir determinado número de años (60, 65...), las personas pasen a caer en una gran masa homogénea bajo una etiqueta de “mayores”.

El problema real es que no se indaga lo suficiente en sus motivaciones, no se tiene en cuenta su historia, no se segmenta en tramos etarios más allá de los 65 y hay un enorme desconocimiento.

Estamos en la era de la diversidad, de saberse único, y este movimiento colectivo no aplica solo a la gente joven, es una cuestión de identidad transversal que va más allá de la edad.

5.5. MIRAN A LA VIDA CON BUENA CARA.

La evidencia demuestra que el estereotipo de que las personas a medida que se van haciendo mayores se vuelven más gruñonas y cascarrabias necesita ser revisado.

De hecho, está demostrado que, durante la pandemia, quienes más sufrieron, pero mejor llevaron la situación, han sido las personas de más edad.

Hay un estudio que habla sobre la “maduración de la personalidad”¹⁹ donde se evidencia que cuando las personas entran en edades más avanzadas, la personalidad experimenta una transformación significativa:

- Se vuelven más conscientes y menos neuróticos.
- Se convierten en personas más altruistas y confiadas.
- Aumenta la fuerza de voluntad y se desarrolla un mejor sentido del humor.
- Tienen más control sobre sus emociones.
- Se vuelven más agradables y se adaptan mejor socialmente.
- Son cada vez más capaces de equilibrar sus propias expectativas de vida con las demandas de la sociedad.

Por supuesto que esto no es aplicable al 100% de las personas, por pura coherencia con el punto anterior, pero, en líneas generales, podemos decir que a medida que las personas van cumpliendo años, su vida gana estabilidad y confianza.

¹⁹ <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-55735319>



5.6. DISFRUTAN RELACIONARSE CON PERSONAS DE OTRAS EDADES.

Actualmente, y gracias a la mayor esperanza de vida, conviven cinco generaciones: Silenciosa, *Baby Boomers*, X, *Millennials* y Zeta. Este es un hecho histórico único y relevante que fomenta de manera inevitable el contacto entre personas de diferentes edades.

La promoción de la relación entre personas de diferentes generaciones se denomina intergeneracionalidad. El buen contacto intergeneracional mejora las actitudes que las generaciones más jóvenes tienen hacia los séniors, disminuye los estereotipos negativos asociados con la edad y también el sentimiento de cierta ansiedad que a algunas personas les produce su propio envejecer. Este tipo de interacción se puede dar de forma tanto espontánea como promovida.

El mejor ejemplo de intergeneracionalidad espontánea es la familia, donde la propia interacción entre personas de un mismo núcleo familiar se establece como una sólida base de tolerancia y aprendizaje mutuo. Un buen ejemplo de intergeneracionalidad promovida es la iniciativa “Comunidades amigables con las personas mayores”, que en el caso de España se gestiona desde el *Imserso*²⁰.

Muchas empresas también implementan programas de mentorización cruzada para fomentar el trasvase de conocimientos entre empleados de diferentes generaciones. Existen, además, numerosos emprendimientos de innovación social dedicados al fomento y promoción de la intergeneracionalidad²¹.

20 https://ciudadesamigables.imsero.es/ccaa_01/index.htm

21 <https://observatoryofdemography.blogs.ie.edu/our-research/2021-intergenerationality-in-business/>

5.7. NO TEMEN NI REHÚYEN DE LA TECNOLOGÍA.

Un estudio reciente²² revela que casi el 80% de los mayores de 55 años podría considerarse conectado de forma moderada o avanzada a las nuevas tecnologías. Los mayores de 55 años gestionan cuentas bancarias, realizan compras online, se relacionan a través de las redes sociales e incluso se animan con algún curso online.

Sí es cierto que existe una brecha digital entre los mayores de 70 años, las mujeres y aquellos mayores de 55 años que no disponen de estudios superiores. Sin embargo, esta brecha se ha reducido de forma acelerada durante los últimos años.

Para demostrarlo, se cuenta con el dato de que en 2007 la brecha era de 78,6 puntos porcentuales entre el grupo de edad más conectado (16-24 años) y el de los mayores (65-74 años); en 2019, se ha reducido a 35,5 puntos. Es decir, a menos de la mitad.

Realmente, cuando se piensa en brecha digital, no hay que vincularla de forma lineal con la edad, sino más bien con la educación, ya que, como se ha visto, muchas personas de la Generación Silenciosa no han tenido acceso a ella.

Los *Baby Boomers* tienen un nivel formativo superior, ya han ido incorporando la digitalización a lo largo de su carrera laboral, así que es de esperar que a medida que sigan cumpliendo años, puedan mantener el uso de la tecnología de forma natural para el desempeño de su vida cotidiana y sobre todo para el cuidado de la salud.

Cuando se piensa en brecha digital, no hay que vincularla de forma lineal con la edad, sino más bien con la educación.

22 Barómetro del Consumidor Sénior - Centro de Investigación Ageingnomics – Fundación MAPFRE – diciembre 2020



5.8. LAS MUJERES CON MÁS VOZ QUE NUNCA.

Se ha dejado para el final de este primer capítulo la que debe ser considerada como la característica más relevante del fenómeno sénior: las mujeres.

Quienes más contribuirán a esta revolución de la edad serán, justamente, las *Baby Boomers*; mujeres maduras que poseen un mayor grado de formación, que están inmersas en el mundo laboral y que se posicionarán como las grandes innovadoras.

Cuando se analiza demográficamente la evolución de la longevidad, se habla de un proceso de feminización, porque son muchas más las mujeres que alcanzan altas esperanzas de vida y esto no es un hecho menor. En España hay más mujeres que hombres, y esa diferencia se incrementa a partir de los 50 años.

Las mujeres tienen una esperanza media de vida casi siete años más que los hombres. Viven más, aunque tienen peor percepción de salud que los hombres. Hay muchísimas más mujeres que hombres que viven solas en los últimos años de su vida: dos millones de personas mayores de 65 años viven solas, de las cuales, casi un millón y medio, son mujeres.

La mujer sénior asume, voluntaria u obligatoriamente, la mayor responsabilidad

en el rol de los cuidados bien sea de hijos o de personas mayores y se encuentran dentro de la llamada Generación Sándwich. Las *Baby Boomers* conocen muy bien las necesidades de los mayores, porque cuidan de ellos y saben muy bien lo que quieren para su propio futuro.

Las mujeres sénior, gracias a su incesante incorporación al mercado laboral²³, se acercan cada vez más a la tecnología utilizando ya no solo funciones básicas, como el acceso a internet, sino aplicaciones y herramientas más sofisticadas como redes sociales, dispositivos, etc., pero están más rezagadas que los hombres, debido, como se vio anteriormente, a un menor acceso a la educación superior.

La percepción que tienen las mujeres sobre la jubilación es muy diferente a la de los hombres. Ellos manifiestan una visión más lúdica, de desconexión y disfrute, mientras que ellas se preocupan más por aspectos económicos, salud, dificultades a afrontar, etc.

Las sénior son tomadoras de la mayor parte de las decisiones de compra (64% del total de las decisiones a nivel mundial²⁴). Por lo tanto, tienen un rol muy activo en la economía. También son prescriptoras de salud para toda la familia.

La percepción que tienen las mujeres sobre la jubilación es muy diferente

a la que tienen los hombres, ellos manifiestan, en diferentes estudios realizados, una visión más lúdica, de desconexión y disfrute, mientras que ellas se preocupan más por aspectos económicos, salud, dificultades a afrontar, voluntariado, etc.

²³ Tasa de empleo por edad y sexo España 2019 - INE

²⁴ "The Longevity Economy" – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017

6. Conclusión.

El fenómeno sénior está aquí y es evidente, debido a factores demográficos y al cambio generacional donde la Generación Silenciosa abre paso a la Generación del *Baby Boom*.

Existe una contradicción entre el fenómeno sénior y el miedo a la invisibilidad que manifiestan los protagonistas de este fenómeno, esto se debe a que aún estamos regidos por una vieja narrativa de la vejez, desfasada y obsoleta, pero que condiciona la percepción que la sociedad tiene sobre los sénior y sobre su propia edad adulta.

Es necesario derribar mitos y falsas creencias basándose en la evidencia para promover este cambio de mirada hacia la nueva longevidad donde todos los seres humanos podrán disfrutar de una vida larga, plena y vibrante.

La realidad del fenómeno sénior se puede abordar desde una perspectiva positiva, optimista, y llena de posibilidades. Se abre un nuevo camino hacia la llamada “segunda mitad” o “treinta años de gracia”. Finalmente, es importante destacar el rol de las mujeres sénior, como las grandes protagonistas de esta revolución. El cambio está aquí y es posible.

7.

Bibliografía.

1. <https://dle.rae.es/fenomeno>
2. <https://dle.rae.es/senior>
3. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1414>
4. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177003&idp=1254735573002
5. https://amp.65ymas.com/sociedad/silent-baby-boomer-milenial-generacion-x-z_109_102_amp.html - <https://okdiario.com/curiosidades/estas-son-5-generaciones-que-conviven-espana-7464599/amp>
6. <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-campaign-to-combat-ageism-toolkit>
7. "The Longevity Economy" – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017
8. (https://es.wikipedia.org/wiki/Doctrina_social_de_la_Iglesia)
9. "The Longevity Economy" – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017
10. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
11. https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/05/11/opinion/1620745372_406934.html
12. Documento "Decade of Healthy Aging 2030" WHO https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_25&download=true
13. PÉREZ DÍAZ, Julio; ABELLÁN GARCÍA, Antonio; ACEITUNO NIETO, Pilar; RAMIRO FARIÑAS, Diego. (2020). "Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos". Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 25, 39p. [Fecha de publicación: 12/03/2020]. < <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>>
14. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926378861&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259926137287#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202018%20el,%2C4%20en%20las%20mujeres
15. <https://www.businessinsider.es/11-startups-espanolas-fundadas-emprededor-Sénior-714707>
16. <https://caritasdeleon.org/wp-content/uploads/2015/05/la-poblacion-espanola-y-su-implicacion-con-las-ong.pdf>
17. <https://www.infosalus.com/mayores/noticia-viven-mas-abuelos-cuidan-nietos-20191226081545.html>
18. <https://hbr.org/2019/05/the-art-of-blooming-late>
19. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-55735319>
20. https://ciudadesamigables.imsero.es/ccaa_01/index.htm
21. <https://observatoryofdemography.blogs.ie.edu/our-research/2021-intergenerationality-in-business/>
22. Barómetro del Consumidor Sénior - Centro de Investigación Ageingnomics – Fundación MAPFRE – diciembre 2020
23. Tasa de empleo por edad y sexo España 2019 - INE
24. "The Longevity Economy" – Joseph F. Coughlin – Public Affairs 2017

Otras Fuentes consultadas:

https://cincodias.elpais.com/cincodias/2021/02/19/abante_asesores/1613733677_803856.html#:~:text=En%20concreto%2C%20seg%C3%BAn%20datos%20del,en%20el%2054%2C40%25.

https://elpais.com/elpais/2020/01/16/icon/1579165265_197368.html

<http://www.accionpreferente.com/negocios/20-personas-exitosas-despues-de-los-40-anos/>

Lothian Birth Cohort (estudio de cohorte de Lothian)

<https://www.envejecimientoydependencia.com/blog/tag/intergeneracionalidad/>