

¡No es tu edad, son tus ganas!

Guía para la nueva longevidad

¡No es tu edad, son tus ganas!

Guía para la nueva longevidad

Carmen Álvarez Basso



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: mayo 2026

Depósito legal: SE 2491-2026

ISBN: 979-13-7046-859-0

Impresión y producción: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Carmen Álvarez Basso

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y,
por tanto, ecológico.

Prólogo

Estamos viviendo una revolución de la longevidad. Un cambio tan profundo, silencioso y poco reconocido que la mayoría de nosotros, todavía operamos bajo un guion de vida escrito para un mundo que hace tiempo que ya no existe. En ese vacío encaja el libro de Carmen Álvarez Basso como una guía estructurada sobre la *nueva longevidad*, basada en conocimientos y profundamente personal.

Este no es un libro sobre cómo envejecer. Trata de cómo vivir más tiempo, con más conocimientos y con más ganas. Carmen nos recuerda, con claridad y convicción, que ***la longevidad ≠ no es sinónimo de envejecimiento***. No se trata solo de alargar la última fase de la vida, sino de (re)diseñar una segunda adultez audaz y consciente.

Carmen desentraña lo que implica vivir mejor hasta los 80, 90 y más allá. Y lo hace en dos partes bien equilibradas. En la primera parte del libro proporciona un contexto amplio de los cambios demográficos, las normas sociales y las transiciones económicas que están conformando este nuevo paradigma social. En la segunda parte comparte una hoja de ruta más íntima y personal para los individuos, su *sistema CRESER*: un plan para navegar nuevas vidas más largas con conciencia y propósito.

Los conocimientos de Carmen se basan tanto en una investigación rigurosa como en la experiencia vivida.

Examina la economía de la longevidad, la naturaleza evolutiva del trabajo y la jubilación o, más bien, la no jubilación. Nos invita a replantearnos patrones sociales obsoletos como “jubilado” y “viejo” y, propone, al mismo tiempo, realizar cambios más relevantes para este momento, como segmentar la etapa de la madurez en distintas fases, nuevos términos y nuevas perspectivas.

También aborda algunas preguntas importantes que muchos de estos libros intentan evitar:

- ¿Qué le sucede a nuestra identidad cuando nuestra carrera principal termina?
- ¿Cómo mantenemos nuestro propósito y bienestar mental cuando la relevancia y nuestras rutinas desaparecen?
- ¿Qué se necesita para desarrollar resiliencia, no solo nuestra longevidad?
- Y, lo que es más importante, también pregunta: ¿Qué activos (emocionales, físicos, financieros, sociales) necesitamos tener para avanzar en esta tercera fase de la vida?

Cada capítulo nos ayuda a explorar estos temas, desde los más estructurales (cómo prepararse financieramente o cómo pensar en dónde vivir) hasta los profundamente humanos (propósito, conexión y alegría).

Su modelo, **CRESER**, abarca seis dimensiones clave: el cuerpo, los recursos, la mente, el propósito, los vínculos sociales y las emociones a lo largo de la vida. Es un enfoque integral para alcanzar una estrategia vital para la longevidad, no solo para una vida más larga.

El viaje de Carmen comenzó en un taller corporativo de preparación para la jubilación, en el que decidió no retirarse y “evolucionar”. Este es el enfoque vibrante de este libro, tal y como Serena Williams lo definió, al dejar su carrera. ¡Prepárate! Esta no es una guía práctica para reducir la velocidad. Es un manifiesto para recrearte.

Cuando Carmen participó en uno de mis programas “Midlife Rethink” y, más tarde, en el Programa de Liderazgo de Longevidad, que codirijo en la Escuela de Negocios de la Universidad Católica de Lisboa, me llamó la atención su claridad, su hambre de conocimiento y su talento para conectar historias individuales con cambios sociales colectivos.

Esa claridad brilla en cada página de este libro. Carmen forma parte de una generación creciente de “traductores” de lo que implica, ahora, llegar a la madurez: hombres y mujeres que convierten la incertidumbre de esta transición en energía transformadora.

Así que lee este libro como la hoja de ruta que es. Úsalo para reflexionar, replantear y diseñar tu propio camino hacia la longevidad. Compártelo con aquellos - amigos, socios, colegas- que se preguntan qué nos sucede después de superar este vasto e inexplorado territorio de la mitad de nuestras vidas. Déjala que te guíe para llegar a vivir tu segunda adultez con ganas.

Porque la longevidad, como nos recuerda Carmen, no es algo que nos sucede, es algo que nosotros mismos moldeamos.

Ya es hora de que aprendamos cómo hacerlo.

Avivah Wittenberg-Cox, Experta en longevidad, autora, conferencista y presentadora del *podcast 4-Quarter LivesCEO*, 20-first (traducción libre del texto original en inglés)

Agradecimientos

Gracias, ante todo, a mis tres hijos, Gisela, Carlota y Esteban, por ser mis compañeros de viaje más importantes, por escucharme, retarme y quererme a lo largo de las etapas de la vida que nos está tocando vivir juntos. Cada día aprendo y crezco gracias a ellos a medida que nos apoyamos y evolucionamos en estas vidas más longevas.

Gracias a Avivah Wittenberg-Cox, por mostrarme otros guiones vitales para esta etapa de vida, por su visión global sobre la longevidad y su generosidad al acompañarme como maestra, mentora, referente académico y de vida. También por el honor de escribir el prólogo de este libro, que refuerza aún más, mi compromiso con este nuevo paradigma social.

Gracias a mis amigas y amigos, cercanos y lejanos, por sus reflexiones, preguntas, ejemplos y por enriquecer mi vida. Ustedes saben quiénes son.

También gracias a los que participan en mis conferencias y talleres y, en especial, a las mujeres que he tenido el privilegio de acompañar, a través del *coaching*, por confiarme sus desafíos e historias de reinención.

Y, por último, gracias a las personas que creen que la longevidad puede ser una etapa de vida vibrante, activa y llena de sentido. Este libro es, sobre todo, para ustedes, por saber que no se trata de nuestra edad, ¡sino de nuestras ganas!

Introducción

*«La vida no se trata de encontrarte.
La vida se trata de crearte» –George Bernard
Shaw*

En los últimos 200 años hemos ganado casi 40 años más de vida y, ahora, contamos con una tercera fase de vida que no existía hace 50 años. Nos enfrentamos a una segunda mitad de la vida más larga y debemos definir quiénes queremos ser en esta fase vital.

En esta etapa de vida se acumulan los cambios vitales cuando, quizá, ya hemos terminado de criar una familia; estamos cuidando a nuestros padres; a veces, enfrentamos la pérdida de relevancia en nuestras carreras; un despido; la reevaluación de nuestras parejas; y a veces una pérdida de la salud, de manera abrupta o paulatina. En definitiva, hemos pasado la primera mitad de nuestras vidas haciendo todo lo que la sociedad o nuestra familia esperaba de nosotros. Pero, en esta segunda mitad, tenemos la oportunidad de redefinir qué queremos hacer y quienes queremos ser.

Este libro tiene dos partes: la primera es un repaso de cuatro temas fundamentales que contextualizan lo que es la nueva longevidad y pone énfasis en temas relevantes que plantea este cambio demográfico; la segunda es un esquema o guía (sistema

«CRESER») para nuestra propia longevidad, basada en todos los libros, cursos y preparación para esta etapa que he recibido.

La primera idea fuerza de la primera parte del libro sostiene la relevancia de distinguir que la longevidad no implica hablar exclusivamente de envejecimiento. El cambio demográfico que trajo este aumento de la esperanza de vida, para la generación más grande de la historia (los *baby boomers*), no solo nos afecta a nosotros, en la madurez o vejez, sino también a personas de todas las edades y a lo largo de toda la vida.

La segunda idea plantea cómo la sociedad debe empezar a hacer la segmentación de esta nueva etapa de vida; es decir, distinguir que no todos estos 25 o 30 años extras son años para ser «viejos». Surgen, ahora, nuevas subfases vitales, que tienen distintas necesidades y condiciones, que pueden ser, al menos, tres grandes segmentos: la madurez, la vejez y la ancianidad (en algunos países ya se creó una cuarta edad que va desde los 86 a los 106 años).

La longevidad nos afecta a todos, impacta todo el arco de la vida (los niños y jóvenes de hoy van a ser más longevos que la actual generación de los *baby boomers*), por tanto, necesitamos cambiar la percepción de que esta nueva longevidad es un problema y empezar a verla como una oportunidad. Y que, lo que es bueno para la población madura y «mayor», también es bueno para la sociedad en su conjunto.

Todos estos cambios que conlleva la nueva longevidad impactarán nuestras vidas, tanto como el cambio climático y la irrupción de la inteligencia artificial en el siglo XXI. Y como todo cambio social, trae aprendizajes y transformaciones que no se asimilan, al mismo ritmo por todos los actores sociales.

Esta nueva esperanza de vida, además de implicar que vivimos 20, 25 o incluso 40 años extra de vida (si sabemos cuidarnos, tenemos recursos y acceso a buenos servicios de salud), nos confronta con la necesidad de redefinir algunos términos (muchos

creados en el siglo XX) como, por ejemplo: madurez vs. vejez; jubilación vs. no jubilación o jubilación parcial; pensión vs. generación de activos a lo largo de toda la vida. Muchas de estas expresiones van a cambiar de sentido y de significado en el imaginario social e institucional del siglo XXI.

Los primeros 25 años de vida, cuentan con una subdivisión en varias fases vitales: infancia, niñez, preadolescencia, adolescencia y juventud. En este momento, tendremos que aprender a distinguir que una persona entre los 60 a 75 años (o más) es diferente a una persona que está entre los 80 a 90 o de los 100 años en adelante.

Los umbrales de edad que definen a los «adultos mayores» varían de país a país, de organización a organización, según la esperanza de vida media o su edad de jubilación. Por eso es difícil definir una edad para determinar cuándo entramos en la madurez. Algunos autores comienzan a hablar de la mediana edad a partir de los 50, mientras que otros hablan de 60 o 65 años. Para los efectos de este libro, la madurez empieza a partir de los 60.

En un momento en que la edad cronológica ya no nos define y en que son más relevantes la edad biológica y la cognitiva, debemos saber que la edad es solo un número y que no determina quiénes somos. Esto depende de muchos factores y hábitos de vida, que definen cómo se vive esta etapa de manera saludable y plena, porque estos años de vida que hemos ganado no se agregan al final, sino que se insertan justo en la mitad; es decir, en la madurez, no en la vejez.

De este modo, si nos mantenemos en forma, activos, vibrantes, conectados y aprendiendo, serán años para disfrutar y crecer, no serán una etapa de deterioro o estancamiento. En realidad, la pérdida de autonomía (física o cognitiva) es el umbral que define la transición de la madurez a la vejez y al declive final de la ancianidad. Por tanto, si aprendemos a distinguir bien estas etapas de la nueva longevidad, cambiaremos cómo la sociedad y nosotros mismos nos percibimos.

La percepción que tenemos de cómo vivir esta etapa nos impacta, nos añade o nos resta esperanza de vida. Por eso es crucial cambiar esa idea de que todos los mayores de 60 años somos «viejos» o «adultos mayores».

Nosotros, los *baby boomers*, somos la generación más grande de la historia y, los últimos, ya estamos terminando de entrar en la etapa de madurez y enfrentando este nuevo paradigma, donde hay familias en las que hay más abuelos que nietos. Debemos aprender a prepararnos para una segunda adultez, para esta etapa de madurez, al igual que nos preparamos durante los primeros 25 años de vida.

La sociedad, los individuos, las familias, las empresas y las instituciones necesitamos una guía que nos ayude a digerir estos cambios. Si vamos a vivir casi hasta los 100 años, es hora de que tengamos un mejor control de lo que queremos y podemos esperar al navegar unas vidas más largas; y, a diseñar qué queremos hacer en esta etapa para alcanzar más bienestar. Entender que estamos cada vez más sanos, activos y comprometidos cambia nuestras aspiraciones personales y profesionales.

Hay razones para el optimismo. Y podremos visualizarlas si cambiamos la actual narrativa sobre la vejez y, ver que esta nueva esperanza de vida nos brinda la oportunidad de vivir una vida más plena¹. Sara Lawrence-Lightfoot recomienda que «después de los cincuenta años debemos desarrollar una visión que no asuma una trayectoria de declive, sino que reconozca que es un momento de cambio potencial, de crecimiento y aprendizaje»².

En esta nueva etapa vital (la madurez), muchas personas asumimos nuevos desafíos vitales y buscamos un mayor significado para nuestras vidas. No somos «ni jóvenes ni viejos», estos años

1 Scott, A. J. (2024). *El imperativo de la longevidad: Cómo construir una sociedad más saludable y productiva para apoyar nuestras vidas más largas*.

2 Lawrence-Lightfoot, S. (2009). *El tercer capítulo: pasión, riesgo y aventura en los 25 años después de los 50*.

entre los 60 y 75 (o más) pueden llegar a ser un momento transformador y regenerador de nuestras vidas.

Hace unos años, cuando recibí una carta de despido, me inscribí en el taller para prepararme para la jubilación. En él, todavía nos hablaban de un tipo de jubilación diseñada para una vida lineal, como la que vivieron mis padres o abuelos (educación, vida productiva/reproductiva y jubilación).

Nos dieron unos datos que me llamaron la atención: la mayoría de las personas jubiladas pasa 48 horas a la semana viendo televisión (sin incluir las horas en redes sociales); también, que un porcentaje alto de personas se alcoholizan; o, venden su vivienda y se mudan a otro lugar, donde ya no tienen su red social (datos de Estados Unidos). Al reflexionar sobre estos patrones y sobre cómo vivieron mis padres, su última etapa de vida, me di cuenta de que, en esa preparación, no nos hablaron de otros temas que son, también, relevantes. Así surgió la idea de hacer este viaje de preparación y aprendizaje de vida, que ahora queda reflejado en este libro.

Aquí quedan plasmadas mis experiencias vitales y profesionales, emocionales, historias de vida, datos y lecciones sacadas de cursos, diplomados, talleres, libros y artículos de múltiples autores e investigaciones de diversas instituciones nacionales e internacionales que he devorado en este viaje de aprendizaje para esta nueva etapa vital³. También refleja mi experiencia como *coach* de vida (sobre todo de mujeres en transición a la etapa de jubilación), lo que he aprendido de ellas y de mi propia transición a esa etapa.

No pretendo dar datos exactos (para eso están los informes oficiales que, además, cambian con mucha frecuencia, de institución a institución o de país en país), sino que prefiero compilar las ideas fuerza que más me han impactado y que pueden ayudar a entender a qué nos enfrentamos al entrar en la madurez y qué

3 La mayoría en inglés, muy pocos en español.

implica este cambio demográfico, que nos afectará a todos (individual y socialmente).

Una de las primeras decisiones que tomé en esta transición vital fue que no me iba a jubilar a una etapa de ocio y descanso a tiempo completo. En el primer taller que hice de planificación para esta longevidad (*Replantea tu vida en la madurez*, de Avivah Wittenberg-Cox), decidí dedicarme a estudiar, difundir y escribir sobre los cambios que se dan, en esta etapa de nueva longevidad. Es decir, hice lo que Serena Williams definió, cuando dejó el tenis: «No me estoy jubilando, estoy evolucionando».

No te jubilas si decides «evolucionar», sino que defines nuevas actividades, tanto profesionales como de ocio, significativas y transformadoras; decides la agenda y el tiempo de las actividades de crecimiento, de ocupación o de recreación. En definitiva, puedes hacer lo que Michael Clinton, en su libro *ROAR*⁴, indica:

«Puedes estar ocupado viviendo o estar ocupado muriendo».

En mi caso, y en el de muchas personas maduras en todo el mundo, decidimos evolucionar hacia algo nuevo, atractivo, activo y con propósito. Los *baby boomers* estamos redefiniendo esta nueva etapa de vida, la cual servirá, sin duda, de modelo para las próximas generaciones (los que van a la cabeza ya nos dan ejemplo). También se están produciendo muchos avances en temas de salud y longevidad que permitirán disfrutar más y mejor estos años.

Si bien estamos en territorio desconocido, sabemos que hay un camino que recorrer. Por eso quiero esbozar en este libro lo que he tenido la suerte de aprender para disfrutar de una vida plena y saludable.

4 Clinton, M. (2021). *Ruge hacia la segunda mitad de tu vida (antes de que sea demasiado tarde)*.

I PARTE

