

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico

¿No le pesan los años? Entonces está en plena gerontolescencia

19 mayo 2021 22:03 CEST

Shutterstock / Photographee.eu

Autor



Montserrat Celdrán

Doctora en Psicología. Experta en Psicogerontología, Universitat de Barcelona

Frases cotidianas como “¿Ya han pasado 15 años desde que fuimos a Nueva York?” o “¡Madre mía, tu hija ya cumplió 10 años!” nos dan muestras de lo poco conscientes que somos del paso del tiempo y sus consecuencias.

Además, uno tiene la sensación de que su aspecto físico no ha variado en exceso (hasta que alguna aplicación nos vuelve a recordar ese paso de tiempo). De hecho, las personas solemos sentirnos más jóvenes de lo que realmente marca nuestra partida de nacimiento: ¿Por qué nos ocurre?, ¿nos estamos autoengañando?

Se conoce como edad subjetiva la que sentimos tener. Curiosamente, nos solemos sentir más mayores a nuestra edad cronológica durante la adolescencia y juventud. Esto es debido a la necesidad de los

Suscríbese para recibir los artículos
más destacados de la semana.

Suscribirse al boletín semanal

Suscribirme al boletín

No obstante, la mejora de las condiciones de vida está ayudando a que muchas personas de 65 años en la actualidad conserven una salud y una vitalidad envidiables para los estándares de hace unos años.

Una mirada positiva a hacerse mayor

De hecho, el experto en envejecimiento Alexandre Kalache acuñó el término de gerontolescencia para hablar de una nueva transición vital positiva. Este autor entiende que alrededor de la etapa de jubilación de la persona, esta puede tener mayores posibilidades para iniciar nuevos proyectos e intereses personales. Sería una mirada más positiva de lo que implica hacerse mayor.

¿Tiene entonces consecuencias negativas verse más joven en la vejez? La evidencia nos indica que esta discrepancia entre la edad real y la edad subjetiva sería problemática si implicase un riesgo para la persona a la hora de valorar sus capacidades. Por ejemplo, aquella persona mayor que se considera todavía joven para correr determinados kilómetros diarios y no percibe los cambios físicos que está teniendo.

El poder aceptar las pérdidas que implica hacerse mayor y reajustar las actividades para que continúen siendo atractivas y beneficiosas para la persona es todo un reto. Como diría la frase atribuida a Napoleón Bonaparte, “una retirada a tiempo es una victoria”.



Cuando somos jóvenes nos percibimos mayores y cuando somos mayores nos percibimos más jóvenes. Shutterstock / tommaso lizzul

Sentirse joven versus “eso es de viejos”

En el mismo sentido, tendríamos personas que no aceptan algunos servicios o ayudas por considerarse todavía jóvenes. De nuevo, esta negativa los pone en riesgo de perder calidad de vida y bienestar. Por ejemplo, es habitual escuchar a personas mayores que no quieren llevar audífono argumentando que “eso es de viejos” cuando, si realmente hay un problema auditivo, el no reconocer esta pérdida hará que la persona mayor ponga en riesgo su salud, sus relaciones sociales y su calidad de vida.

Sin embargo, los estudios sobre edad subjetiva en personas mayores señalan la relación positiva entre sentirse más joven y tener una mejor salud a nivel objetivo. La explicación a esta relación se encuen-

Suscríbese para recibir los artículos
más destacados de la semana.

Suscribirme al boletín semanal

significativas que podrían ser gratificantes, una actitud que suele lograr que se sientan con peor salud y dejen de hacer aún más actividades.

Otro campo en el que se ha estudiado el impacto de la edad subjetiva es en las organizaciones. De nuevo, volvemos a vincular determinadas edades con ciertos estereotipos de rendimiento a nivel laboral.

En este caso, si el trabajador observa que sigue realizando bien su trabajo y recibe buenas retroacciones del mismo por parte de sus superiores o sus compañeros, no solo se sentirá mejor consigo mismo, sino que probablemente esta visión positiva redunde en una mejora de su rendimiento laboral.

Los nietos rejuvenecen

Por último, las personas mayores se sienten más jóvenes si están rodeadas de individuos de menor edad. Por ejemplo, aquellas que son abuelos suelen sentirse más jóvenes por el contacto con sus nietos. La explicación, de nuevo, está en lo que hacen con estos nietos.

La alegría por estar pendiente de los pequeños y realizar actividades con ellos les da una nueva oportunidad para implicarse en el desarrollo de una persona y ver su crecimiento. Lo mismo ocurre con los llamados programas intergeneracionales en los que se facilita el contacto entre personas mayores y jóvenes para realizar actividades de diferente índole (comunitarias, tecnológicas, históricas, de actividad física o actividades de ocio, entre otras).

Así que, si el espejo le retorna una imagen mejorada de sí mismo, no la desperdicie. Aproveche para cuidarse, cuidar sus relaciones y aprender también que lo importante no es llegar a ser muy mayores. Lo importante es cómo se llega.

 [tercera edad](#) [envejecimiento](#) [vejez](#) [juventud](#)

Suscríbese para recibir los artículos
más destacados de la semana.

Suscribirme al boletín semanal