

IMPULSANDO LA
INNOVACIÓN SOCIAL
PARA VIVIR UN SIGLO CON
CALIDAD Y PROPÓSITO

Nueva
longevidad,

100

años de
oportunidad

Los demógrafos estiman que en 2050 alcanzar los 100 años será rutinario¹. ¿Estamos preparados para vivir vidas centenarias con calidad de vida? Parece que llegamos tarde, pero tenemos la oportunidad de cambiarlo.

TEXTO: CASILDA HERASO
ILUSTRACIÓN: ANDREA DEVIA-NUÑO



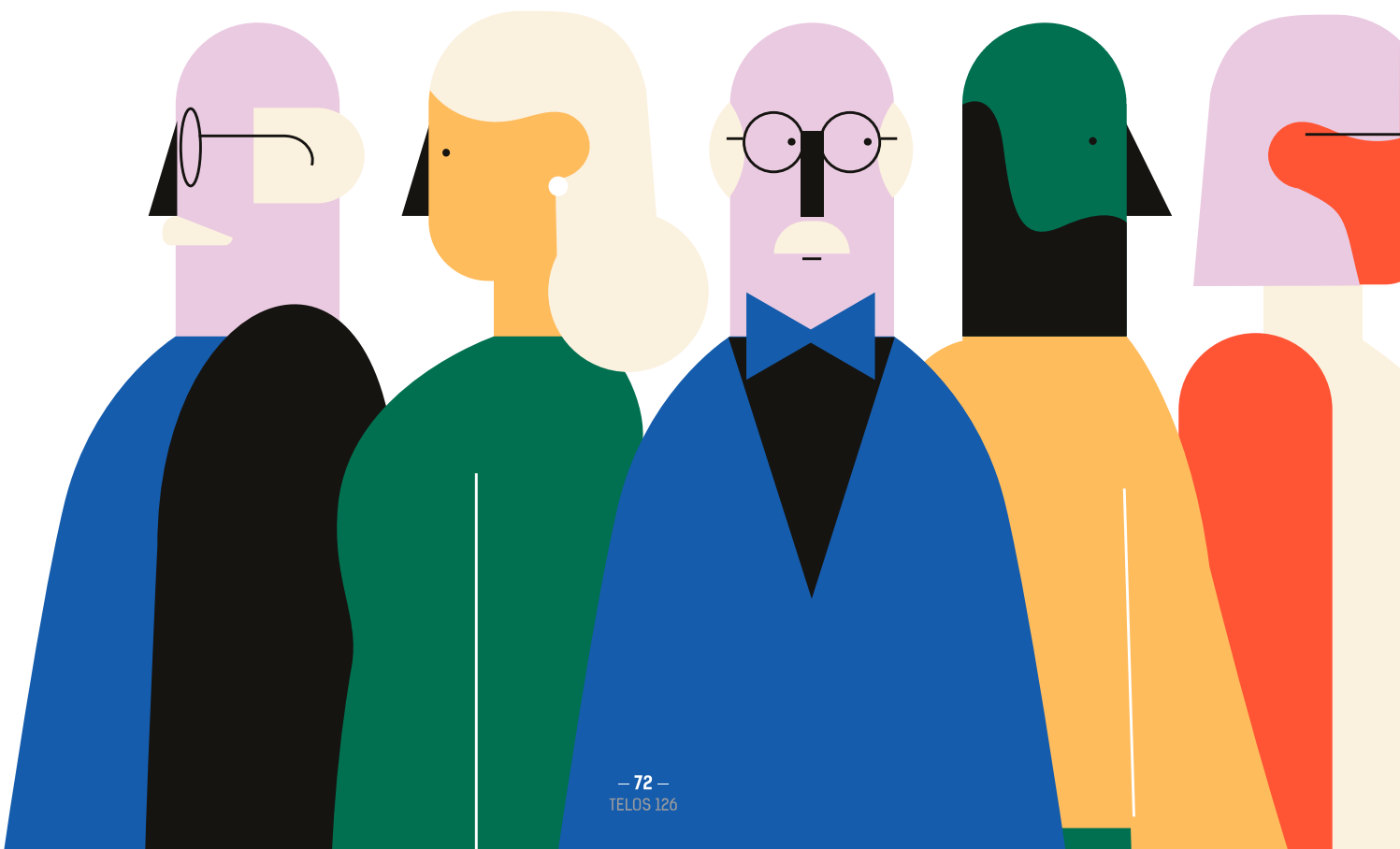
Palabras clave:
envejecimiento con
propósito, contribución a lo
largo de la vida, relaciones
intergeneracionales.

Por primera vez en la historia, hay más personas mayores de 65 años que menores de cinco. España es uno de los países más longevos del mundo, y tener una vida de 100 años se está convirtiendo en una megatendencia y está reconfigurando nuestra forma de vivir, trabajar, aprender y relacionarnos, y la innovación social está jugando un papel clave.

Pero no podemos seguir añadiendo años a la vida para que las personas mayores acaben, en muchos casos, en una situación de soledad no deseada, sin propósito, sin oportunidad de contribuir en sus comunidades y con problemas de salud física y mental. Además, la narrativa y los estereotipos que prevalecen con respecto a las personas mayores siguen siendo muy negativos, alimentando creencias como que son una carga económica y social.

Este panorama nos hace ver que, aunque en el último siglo hemos sido capaces de doblar nuestra esperanza

de vida, no hemos sabido anticipar qué cambios políticos, económicos y sociales son necesarios para alcanzar una vida longeva de calidad. El problema es que seguimos funcionando con un modelo estático de tres etapas que fue eficaz cuando la esperanza de vida era de 60-70 años, pero que se ha quedado obsoleto para vivir 100 años, cifra que aumentará aún más en el futuro gracias a los avances médicos y los estilos de vida saludables. Este modelo divide el curso de la vida en fase de educación (menores de 25 años), fase de trabajo (entre los 25 y 65 años), y ocio o jubilación (mayores de 65 años) y ha estado marcado por la segregación por edades y el edadismo. Sin embargo, este modelo ya no representa las actuales formas de vida, con personas que se toman una pausa en medio de su carrera para estudiar; o personas que quieren seguir contribuyendo laboral o socialmente tras su jubilación anticipada. Como dice uno



de los principales referentes en el campo de la longevidad, Marc Freedman, “no se puede pretender trabajar durante 30 o 40 años y vivir de ello otros 30 o 40 años; no es viable ni financiera ni psicológicamente”². Las personas mayores necesitan lo que todos necesitamos, lo que Freud describió como *amor y trabajo*. Una sensación de conexión, vínculos profundos, importantes, y una razón para levantarse por las mañanas. Pero durante muchas décadas las personas mayores han sido relegadas a un mundo aislado y desvinculado de ese sentido de la vida. Si separamos consciente y sistemáticamente a las personas por edades (...) ¿cómo aprendes a cooperar con alguien de otra edad si ni siquiera tienes contacto con esa persona?

Además, este modelo de vida desfasado puede dar lugar a importantes inequidades cuando las personas envejecen, en función de la situación socioeconómica, el nivel educativo y

Seguimos funcionando con un modelo estático de tres etapas vitales que ya no representa las actuales formas de vida

las opciones profesionales. Las personas con estudios superiores y empleos más estables suelen disfrutar de una vida más larga y saludable, mientras que las que tienen trabajos con salarios precarios y más exigentes físicamente pueden tener que abandonar pronto la vida laboral por problemas de salud y con pocos ahorros.

Por ello, es urgente pasar a la acción, dejar atrás este modelo y ►►





Un aspecto clave son los cuidados.
Vivir 100 años significa que todos
recibiremos cuidados y todos
seremos cuidadores

promover una alternativa que impulse, a lo largo de toda la vida, el aprendizaje, la flexibilidad laboral, la salud, el bienestar, las relaciones intergeneracionales y redefine la visión de nuestras sociedades sobre el envejecimiento. Este enfoque, que está empezando a conocerse como “nueva longevidad”, fomenta que las vidas más largas no solo se vivan, sino que se vivan bien, con propósito, compromiso y contribución social en todas las etapas de la vida. Esta dinámica de aportación inicia un bucle de retroalimentación positiva, en el que las personas mayores no solo mejoran su salud y su bienestar, sino que también están más conectadas y motivadas, aportando de forma significativa a sus comunidades y familias. Como explica el experto en esta materia, el doctor Diego Bernardini “la nueva longevidad es una oportunidad única que tenemos como sociedad, ninguna otra generación ha tenido el privilegio de imaginarse tan longeva como nos ocurre hoy”³.

Este gran cambio significa que cada sociedad se encuentra en un punto de inflexión, desafiando la forma en que la humanidad se ha organizado durante milenios y nos obliga a explorar muchas cuestiones importantes: ¿Cómo podemos llevar una vida sana y llena de sentido a medida que envejecemos? ¿Qué nuevas oportunidades surgen de vivir en la sociedad con mayor diversidad de edades de la historia de la humanidad? ¿Cómo invertir la segregación por edades y hacer frente a la epidemia de soledad que afecta a todas las generaciones? ¿Cómo debemos transformar las narrativas y los sistemas de educación, de empleo, salud y político ante esta nueva realidad?

Emprendedores sociales de todo el mundo llevan años creando soluciones innovadoras para resolver estas preguntas con éxito, cambiando leyes,

creando incentivos económicos y promoviendo nuevas normas culturales. Todos ellos tienen en común el objetivo de cambiar la narrativa y la percepción de las personas mayores en la sociedad, dándoles la oportunidad de ser parte activa y pasar de ser una carga a contribuidores.

Los Emprendedores Sociales de Ashoka —organización líder a nivel global en innovación social— han detectado tres palancas de cambio que ofrecen una hoja de ruta para impulsar la agenda de la nueva longevidad.

1. Aumentar la participación y contribución de todas las personas

Los estudios sugieren que las personas mayores que participan en actividades comunitarias y laborales tienen entre un 30 y un 40 por ciento menos de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, lo que puede suponer un ahorro de miles de millones en asistencia sanitaria⁴. Por ello, es importante impulsar las posibilidades de contribución a lo largo de la vida (especialmente en la edad adulta, donde por norma general se tiene más tiempo), que son amplias: voluntariado, continuación de la profesión actual, nuevas trayectorias profesionales o iniciativa empresarial.

Un gran ejemplo es el emprendedor Dixon Chibanda con su organización Friendship Bench (Banco de la Amistad), que está cambiando el rol de las mujeres mayores en Zimbabue, además de abordar un grave problema de salud mental en el país. Se forma a las “abuelas” participantes en psicología y atención primaria para poder apoyar a otras personas de todas las generaciones de su comunidad y abordar así sus problemas de salud mental, una necesidad urgente no cubierta por el sistema de salud del país. Dixon ha maximizado el valor de la

experiencia y las habilidades de estas mujeres para ponerlas al servicio de sus comunidades, creando espacios de conexiones intergeneracionales y transformando los estereotipos habituales sobre la inutilidad de las personas mayores. Hasta la fecha, Friendship Bench ha atendido a más de 150.000 pacientes y, según los resultados de un ensayo clínico publicado en el *Journal of the American Medical Association*, los pacientes atendidos en el programa demostraron una mejora de la calidad de vida del 60 por ciento, y una reducción de la depresión y pensamientos suicidas en un 80 por ciento⁵. El modelo ha sido adoptado por el Gobierno como parte de la estrategia nacional de salud mental y se ha extendido en diez países.

Otro ejemplo de este enfoque es el de Sérgio Serapião, emprendedor social de Brasil y fundador de Labora tech, desde donde está creando nuevos modelos de empleo que permiten reintegrarse al mercado laboral a personas mayores de 50 años. Su plataforma ayuda a las empresas a diseñar, junto a sus empleados, puestos de trabajo flexibles y así aprovechar las habilidades y experiencias únicas de cada uno. La plataforma fomenta la creación de equipos intergeneracionales que pueden contribuir a la innovación y al desarrollo de productos digitales más efectivos; y esta colaboración entre diferentes generaciones no solo mejora el ambiente laboral, sino que también enriquece el proceso creativo (trabaja con empresas multinacionales como Oracle y Microsoft).

2. Rediseñar los sistemas sanitarios y de cuidados para prolongar la esperanza de vida

Actualmente, los sistemas de salud a nivel mundial están cada vez más ►►►

Para conectar con personas de diferentes generaciones es necesario identificar intereses comunes y experiencias compartidas

exhaustos y no dan abasto para atender las necesidades de unas poblaciones con enfermedades más crónicas y que necesitan una atención más integral. Es urgente transitar a un modelo que deje atrás la mentalidad de “tratar” a los pacientes con un rol pasivo y promover el autocuidado y la prevención desde una edad temprana.

Un aspecto clave son los cuidados. Vivir 100 años significa que todos recibiremos cuidados y todos seremos cuidadores. Necesitamos construir una sociedad que valore y apoye los cuidados, que vea que cuidar es

responsabilidad de todos y que nos une para gozar de una mejor salud durante más tiempo.

Un ejemplo de cómo cambiar el sistema de salud es el caso Jos de Block (Países Bajos), fundador de Buurtzorg. *Buurtzorg* —que significa *atención en el barrio*— ha creado una red de enfermeros que actúan como *coaches* de salud para sus pacientes, con los que elaboran un plan de cuidados de forma conjunta. Así, ofrece un modelo alternativo que sitúa a enfermeros y pacientes al frente de la toma de decisiones sobre sus atenciones. Con este modelo, Jos no solo hace que los pacientes reciban mejores cuidados en sus domicilios y eviten la hospitalización a largo plazo, sino que está posicionando a los enfermeros como actores clave dentro del sistema sanitario. Un estudio de KPMG demostró que “Buurtzorg ha conseguido reducir en un 50 por ciento las horas de atención, mejorar la calidad de la atención y aumentar la satisfacción laboral de sus empleados”⁶. Otro estudio, di-



rigido por Ernst & Young, demostró que este modelo supone una reducción de los costes por paciente de entre el 20 y el 30 por ciento⁷.

3. Promover la conexión social intergeneracional

Vivimos en la sociedad con mayor diversidad de edades de la historia y esto podría suponer un potencial enorme. Las conexiones intergeneracionales fomentan el aprendizaje mutuo, la colaboración y el sentido de propósito, un componente vital para una longevidad saludable. Una encuesta del McKinsey Health Institute reveló que tener un sentido de propósito y conexiones significativas refuerza considerablemente la salud de los adultos mayores. Intervenir en actividades sociales como el voluntariado, el aprendizaje continuo y la participación en la comunidad puede reducir las tasas de mortalidad, la discapacidad cognitiva y la soledad, al tiempo que aumenta la actividad física y la calidad de vida.

Sin embargo, hemos creado una sociedad en la que personas de distin-

tas edades tienen muy poco contacto (barrios, escuelas, puestos de trabajo) entre ellas. ¿No tendría más sentido que las personas se agruparan por intereses y por proximidad, en vez de por edades?

La sociedad tiene que reconocer el valor de conectar con personas de distintas edades y aprender de ellas, y las instituciones tienen que rediseñarse y crear espacios y oportunidades para que los mayores, los jóvenes y las personas de edad intermedia se mezclen en el contexto de la vida cotidiana.

Para conectar con personas de diferentes generaciones de forma genuina y sincera, es necesario identificar intereses comunes y experiencias compartidas que trasciendan nuestras diferencias de edad, fomentando una auténtica conexión.

Una muestra de cómo hacerlo es el de Marc Freedman, fundador de Co-Generate, que está diseñando espacios por todo Estados Unidos que promueven las relaciones intergeneracionales, donde miles de personas (mayores y jóvenes) unen sus fuerzas para resolver problemas sociales, desde experiencias

de aprendizaje y laboratorios de innovación, hasta programas de mentoría intergeneracional. Este modelo fomenta el aprendizaje permanente y una sociedad más interconectada y solidaria.

En este artículo mencionamos algunos ejemplos inspiradores. La buena noticia es que hay miles como ellos por todo el mundo. Personas que están demostrando cómo este enfoque de nueva longevidad es una gran oportunidad, pero una oportunidad que requiere un compromiso por parte de toda la sociedad. Todos tenemos un rol esencial en impulsarlo para juntos convertir los retos de una población que envejece en oportunidades para el progreso social y la realización individual, independientemente de nuestra edad.

No se trata solo de una oportunidad para las personas mayores; la nueva longevidad es una oportunidad para que todas las generaciones aprendan y colaboren unas con otras, mejorando así la calidad de vida de todas ellas.

Autora



CASILDA HERASO

Desde 2012 forma parte del equipo de Ashoka España, una red global de más de 4.000 emprendedores sociales en más de 90 países, que están impulsando proyectos innovadores para crear sociedades más justas. Desde entonces, ha liderado distintas áreas de la organización. Actualmente es la responsable de selección de emprendedores sociales de Ashoka España y Portugal, y es parte del equipo de la iniciativa global de Ashoka, Nueva Longevidad.

Bibliografía

- Bernardini, D. (2023). "¿De qué hablamos cuando hablamos de "nueva longevidad"?". CENIE. Disponible en: <https://cenie.eu/es/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-nueva-longevidad#articulo>
- Chibanda, D. et al. (2016). "Effect of a primary care-based psychological intervention on symptoms of common mental disorders in Zimbabwe: a randomized clinical trial" en *Jama* (2016, vol. 316, n.º 24, págs. 2618-2626).
- Cobbe, T., Mumford, D., Mantooth, J., Van Gaal, C., Balint, A., Wrobel, M., Raimondi, A. y Keenan, T. A. (2024). "Working while caregiving: It's complicated". En S&P Global. Disponible en: <https://www.spglobal.com/en/research-insights/special-reports/working-while-caregiving>
- Freedman, M. (2011). *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife*. New York, PublicAffairs.
- Gray, B., Sarnak, D. y Burgers, J. S. (2015). "Home care by self-governing nursing teams: The Netherlands' Buurtzorg Model" en *The Commonwealth Fund* (2015, n.º 1818, Vol. 14).
- KPMG International Healthcare (2016). *Value Walks: Successful habits for improving workforce motivation and productivity in healthcare*. Switzerland. Disponible en: <https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/pdf/2016/05/value-walks.pdf>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs: Population Division (2022). *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. Versión original. Nueva York. Disponible en: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org/development/desa/pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf

Notas

- 1 United Nations Department of Economic and Social Affairs, 2022, pág. 7.
- 2 Freedman, 2011.
- 3 Bernardini, 2023.
- 4 Cobbe, 2024.
- 5 2016.
- 6 KPMG, 2016.
- 7 Gray et al., 2015.

English

Driving social innovation to live 100 years with quality and purpose.

NEW LONGEVITY, 100 YEARS OF OPPORTUNITY

Demographers estimate that by 2050 reaching the age of 100 will be routine. Are we ready to live centenarian lives with quality of life? It seems that we are late, but we have the opportunity to change it.

Keywords: *aging with purpose, lifelong contribution, intergenerational relationships.*