

VOICES OF AMI TRAINING

Abrazar el Envejecimiento: Una mirada inclusiva para la nueva longevidad

Julia Ballesteros Sentíes, AMI Entrenadora para Demencia, Discapacidad y Envejecimiento

Todos estamos envejeciendo.

No importa nuestra edad, nuestra historia o nuestra condición. El envejecimiento no comienza en la vejez; comienza con la vida misma.

En muchas culturas se habla del envejecimiento como si fuera algo que sucede al final del camino. Sin embargo, el envejecimiento es un proceso que nos acompaña desde el comienzo de la vida. Cada día que vivimos es también una forma de avanzar en ese proceso.

El envejecimiento es un proceso profundamente individual, pero también una experiencia profundamente compartida entre todos los seres humanos.

Cada persona lo vive de manera única, con su propia historia, su cuerpo, sus experiencias y sus aprendizajes. Sin embargo, ninguno de nosotros envejece completamente solo. Nos nutrimos de las relaciones que cultivamos, de las comunidades que habitamos y de las generaciones que caminan junto a nosotros.

Durante mucho tiempo, el envejecimiento fue asociado principalmente con la pérdida o el deterioro. Hoy sabemos que esta mirada es incompleta. Vivimos en un momento histórico en el que la humanidad está aprendiendo a comprender la longevidad de una manera diferente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el período 2021–2030 como la Década del Envejecimiento Saludable, una iniciativa global que busca mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

UN MUNDO QUE ENVEJECE: LA NUEVA LONGEVIDAD

Los avances médicos, científicos y sociales han ampliado significativamente la expectativa de vida. Hoy muchas personas vivirán varias décadas después de los 60 años.

El médico argentino Diego Bernardini propone hablar de la nueva longevidad y de la segunda mitad de la vida, una etapa que puede extenderse durante varias décadas y que abre nuevas oportunidades para seguir aprendiendo, participando y contribuyendo a la sociedad.

Al mismo tiempo, el envejecimiento de la población ha dado lugar a lo que diversos estudios denominan la Silver Economy, un concepto que reconoce el papel activo de las personas mayores en la vida económica, social y cultural de sus comunidades.

BIOLOGÍA, ESTILO DE VIDA Y ACTITUD

El envejecimiento es un proceso complejo que involucra múltiples dimensiones. La ciencia reconoce factores genéticos que influyen en la longevidad, pero también sabemos que el estilo de vida desempeña un papel fundamental.

La actividad física, la alimentación, el descanso, la estimulación cognitiva y las relaciones sociales significativas influyen de manera importante en la calidad de vida a lo largo de los años.

Junto a estos factores aparece otro elemento menos visible, aunque profundamente transformador: la actitud.

La manera en que interpretamos nuestras experiencias, el sentido que damos a lo que vivimos y la disposición con la que enfrentamos los cambios también forman parte del proceso de envejecer.

Como recordaba Viktor Frankl:

“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.”

MARÍA TERESA Y LA SABIDURÍA DE LO COTIDIANO

Hace poco pensaba en María Teresa, una mujer que está a punto de cumplir 86 años. Cada vez que alguien le pregunta cómo está, responde con una sonrisa tranquila: *“Estoy mejor que ayer.”*

María Teresa disfruta profundamente las cosas simples de la vida: cocinar para otros, cuidar a sus animales, observar el clima y estar pendiente de las personas que ama. A sus 86 años no ha perdido la curiosidad. Sigue preguntando, sigue interesándose por el mundo y continúa abierta a aprender.

Muchas veces lo extraordinario del envejecimiento se construye, casi sin darnos cuenta, en medio de lo cotidiano.

“Lo extraordinario del envejecimiento se construye muchas veces a partir de lo cotidiano.”

— Julia Ballesteros Senties

UNA MIRADA MONTESSORI A LO LARGO DE LA VIDA

Maria Montessori comprendía el desarrollo humano como un proceso continuo.

Desde esta perspectiva, el envejecimiento no representa el final del desarrollo humano, sino otra etapa del camino en la que seguimos aprendiendo, adaptándonos y encontrando nuevas formas de participar en la vida.

CONCLUSIÓN

Cada momento de la vida humana es único. Cada etapa tiene sus virtudes, sus desafíos, sus aprendizajes y sus oportunidades.

Tal vez el verdadero desafío no sea simplemente envejecer.

Tal vez el verdadero desafío sea no perder la oportunidad de vivir cada etapa con dignidad.

Porque el envejecimiento no es una experiencia que pertenece solo a algunas personas.

Es una experiencia profundamente humana.

Una experiencia que, tarde o temprano, nos alcanza a todos.

“Envejecer no es alejarse de la vida; es otra forma de seguir encontrándola.”

— Julia Ballesteros Senties

BIBLIOGRAFÍA

World Health Organization (2020). Decade of Healthy Ageing 2021–2030.

World Health Organization (2015). World Report on Ageing and Health.

Bernardini, D. (2020). La segunda mitad: Los 50+ y el nuevo ciclo de la vida.

Buettner, D. (2008). The Blue Zones.

Carstensen, L. (2011). A Long Bright Future.

Frankl, V. (1946). Man's Search for Meaning.

Montessori, M. (1949). The Absorbent Mind.

BIOGRAFÍA

Julia Ballesteros Senties es entrenadora Montessori AMI para demencia, discapacidad y envejecimiento. Es licenciada en terapia de la comunicación humana y cuenta con formación en planificación de cuidados, tanatología, bienestar y acompañamiento al final de la vida.

A través de su trabajo acompaña a personas, familias y profesionales a comprender el envejecimiento desde una mirada más humana, integrando la filosofía Montessori con el cuidado, la dignidad y el sentido de vida a lo largo de toda la vida.