

# La vida más allá de los 60 años: de qué se trata la movida rosarina "Evolución Sénior"

[lacapital.com.ar/la-ciudad/la-vida-mas-alla-los-60-anos-que-se-trata-la-movida-rosarina-evolucion-senior-n10095372.html](https://lacapital.com.ar/la-ciudad/la-vida-mas-alla-los-60-anos-que-se-trata-la-movida-rosarina-evolucion-senior-n10095372.html)

A una edad en la que antes se pensaba en nietos y jubilación, las personas están más activas que nunca. El amor, el trabajo, los prejuicios y la soledad

Por [Florencia O'Keeffe](#)

16 de octubre 2023 · 10:10hs



**¿Qué cosas quisieras hacer después de los 60 años? ¿Te quedaron muchos sueños por cumplir? ¿Cómo te llevás con los cambios? ¿Hay algo que te encantaría hacer pero no sabés cómo empezar?** Estas y tantas otras preguntas surgen en quienes superaron una edad en la que hasta no hace mucho tiempo se iniciaba un camino hacia la vejez, sin nuevas oportunidades, mucho más ligado al detenimiento, la quietud y la soledad.

Pero las cosas empezaron a moverse, a tomar otro color. A pesar de las sucesivas crisis socioeconómicas (o incluso a causa de ellas); por el hecho de estar en un mundo cada vez más expuesto a transformaciones desfavorables desde todo punto de vista (violencia,

inseguridad, cambio climático, pandemias) y en el marco de una creciente expectativa de vida, muchísimas personas que están en edad de jubilarse se replantean un montón de cosas y se atreven a ensayar respuestas a un planteo crucial en esta etapa: cómo quiero vivir el resto de mi vida.

**Observando con detenimiento e interés las sensaciones y los problemas que enfrentaban personas de más de 50 y 60 años, la periodista Adriana Churriguera decidió poner en práctica esto de encarar desafíos y superar los obstáculos sociales que impone el paso del tiempo y creó Evolución Sénior**, una propuesta declarada de interés provincial y municipal que se afianzó en una cátedra que se dicta en forma anual en la Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (UCEL).

¿Cuál es el objetivo de esta propuesta que es mucho más que un conjunto de talleres para personas “mayores”? Ella misma lo explica. **“Hasta no hace mucho, cuando entrabas en la denominada tercera edad (que se inicia pasados los 60 ó 65 años) la gente pensaba: ahora me dedico a descansar, a cuidar a mis nietos, a ocuparme de mis plantas, a no hacer casi nada. Salvo excepciones, esto era lo que sucedía, sostenido por un contexto social en el que una persona de esa edad empieza el declive, y solo debe esperar el final de la vida”**, reflexiona.

Eso cambió radicalmente. “La ciencia ya nos está mostrando que hoy tenemos 25 ó 30 años más a partir de los 60. Se sabe que hay muchas personas que van a vivir hasta los 100 años y que nuestros hijos van a llegar incluso mucho más lejos. Entonces ¿cómo pensar que la vida se termina? ¡De ninguna manera!”, destaca la fundadora de Revolución Senior y Senior World Café, que inició este movimiento junto a Mercedes Jones, doctora en Sociología.

Vitalidad, persistencia, energía, ganas, deseo, son palabras que salen de la boca de Churriguera cuando explica con entusiasmo por qué es tan importante reinventarse de alguna manera, y sobre todo, cómo hay que prepararse para ese momento “al que muchos y muchas le escapan, incluso mentalmente, como si les fuese a pasar siempre a otros”.

“Lo que promovemos es la vida activa en la longevidad y el bienestar”, dice.

Bienestar, remarca la periodista, el aspecto clave, fundamental, que atraviesa (o debería atravesar) todos los órdenes de la vida en este movimiento o generación Silver.

**“Para llegar bien, de la mejor manera, física, mental y espiritualmente, tenemos que abordar y prevenir distintas cuestiones. Y para ello es necesario tener claros cuáles son los desafíos que implica la longevidad. Que además de desafíos plantea oportunidades”**, destaca.

Para 2036 se prevé que en el mundo van a ser más las personas que superen los 60 años que los menores de 10. “En América Latina también se da este fenómeno de una vida más prolongada y menos nacimientos. Algo que se afianza desde hace más de dos décadas”, enfatiza Churriguera.

“Salimos de una sociedad joven. Estamos en una sociedad madura y vamos hacia una sociedad envejecida”.

Por lo tanto, es imprescindible empezar a trabajar mucho antes, para estar bien a nivel físico y mental y eso implica ocuparse de muchos aspectos de la vida: alimentación, movimiento, vínculos, encuentros, aprendizaje constante y por qué no, renovar los sueños y las expectativas.

“El paradigma anterior veía a la longevidad como envejecimiento, enfermedad, dependencia y muerte. Un paradigma que está quedando obsoleto”, enfatiza la directora ejecutiva de la cátedra de UCEL.

## **Los desafíos laborales**

---

Seguir activos laboralmente es un punto central porque la necesidad, ya sea monetaria o relacionada con el deseo de continuar en actividad, se choca con las ofertas de un sistema que impone que sean los jóvenes los candidatos a los puestos de trabajo.

**De cada 10 búsquedas laborales que se ofrecen en el país, 8 están destinadas a menores de 45 años. “Hay una forma de discriminación que es colectiva”**, piensa Churriguera.

“A quienes tenemos más de 60 el marketing nos ofrece: toallas de incontinencia, audífonos, planes para reforzar la jubilación, tratamientos para la caída del pelo. Muy de a poco las empresas están entendiendo que tienen un desafío enorme en cómo dirigirse a ese segmento de edad que ya no está necesariamente ligado a la quietud o al final de la existencia sino que demanda nuevos productos, nuevas actividades. Gente que tiene ganas de vivir, de salir, de hacer nuevos amigos, de vincularse con la naturaleza de un modo diferente a como lo hacía en su juventud, que tiene necesidades espirituales diferentes a los 30”, comenta.

Churriguera afirma: “Los más 50, 60, se están reinventando en muchas cosas y la sociedad debe acompañar ese proceso”.

**A diferencia de lo que se cree, que la mayoría de los emprendedores están entre los jóvenes, las cifras muestran otra cosa: la mayor cantidad de proyectos propios en el mercado está en manos de personas de más 50.** “Somos la tercera fuerza del mercado mundial”, enfatiza.

Por eso, dentro de la cátedra de UCEL hay un capítulo muy fuerte dedicado a las adaptaciones que exige el mercado en cuanto al manejo de la tecnología, el modo de invertir, de cuidar el dinero, al manejo de las finanzas por parte de las personas de más de 60 años. En general, luego de cierta edad, estas cuestiones quedaban en manos de los hijos o familiares jóvenes que “cuidaban el dinero de los mayores”.

## **Un libro inspirador**

---

Adriana Churriguera comenta que luego de leer **"Revolución Sénior", de Sebastián Campanario**, su vida dio un giro, para mejor. “Fue revelador para mí”, comenta.

El libro hace foco en el lugar protagónico de los +45. Rompe con los prejuicios por edad e invita a entender los cambios profundos, y no siempre negativos, que enfrentan las personas en esta etapa de la vida.

El economista y periodista es un experto en innovación y dedica buena parte de su tiempo a analizar y acompañar a la generación de los “mal llamados” adultos mayores para que puedan seguir activos tanto en el sector público como privado.

“A partir de ese impulso arranqué con la iniciativa Revolución Sénior, y lo hice en el marco de una fiesta, para que nada sea un bajón, como pretenden mostrarnos a partir de cierta edad”, comenta Churriguera.

La pandemia obligó a un parate que afectó muy especialmente a la generación pos 60. “En ese momento crítico para quienes éramos parte de los grupos de riesgo decidimos no detenernos y seguimos la metodología del World Café, que son como salitas de café virtuales para charlar de nuestros intereses con profesionales referentes en cada disciplina”.

La iniciativa tuvo una gran aceptación y una vez que lo peor del Covid pasó las reuniones se trasladaron a los Cines del Centro (en el Shopping del Siglo) y en El Cairo donde se hizo un mega encuentro Sénior World Café , que a su vez derivó en la formación de la cátedra en una universidad privada rosarina.



“Es un programa de capacitación que aborda más de 50 temáticas atravesadas por el bienestar”, señala la periodista.

Nutrición y salud, informática, economía y finanzas y relaciones y vínculos son algunas de las temáticas principales.

Ya está por finalizar el ciclo 2023 y quienes comenzaron este año continuarán en 2024, donde además se abrirá una nueva convocatoria.

## **Amor y relaciones**

---

La soledad es uno de los aspectos que atraviesa con mayor crueldad a quienes tienen 60, 70, 80 ó 90 años. Incluso está demostrado que aquellos que viven en las denominadas zonas azules (que son lugares que tienen un alto número de pobladores que rondan los 100 años y que están activos después de los 80), e incluso no teniendo problemas económicos severos ni físicos relevantes, se enfrentan a los desafíos de la soledad pero la "pilotean" mucho mejor por la cercanía con otros y la vida activa en comunidad.

“Es quizá uno de los aspectos más complejos”, se sincera Churriguera en base a lo que va viendo en la experiencia de la cátedra y los encuentros de los que participa a menudo, incluso en otras ciudades.

**“No hay muchos lugares de encuentro y eso atenta contra el deseo, que sigue vivo más allá de la edad. Las redes sociales, por ejemplo, acercan y alejan, porque te permiten conocer gente que no conocerías de otro modo pero al mismo tiempo se**

instala eso de la virtualidad y muchas veces no se avanza en la realidad. Así que necesitamos herramientas emocionales para el manejo de los vínculos”, describe.

Churriguera hace una aclaración: **“Hay una soledad que es elegida y con ello no hay inconveniente. El problema es la soledad que no se elige, esa realmente se sufre mucho, y les pasa tanto a hombres como a mujeres”**.



“Hay que fomentar espacios de encuentro, de alegría, de buena onda para personas que ya no tenemos ni 30 ni 40 años”, agrega.

Lo ideal es que se multipliquen los programas integrales, que se instale con mayor firmeza una mirada diferente sobre la longevidad, tanto a nivel privado como público porque tampoco sirve que una parte de la sociedad adulta pueda acceder a ciertos beneficios (como viajar, o salir a cenar, o tener planes adecuados de salud, por ejemplo) y otra no.

El gran desafío es abrir las oportunidades y adaptarlas a estas edades. “Nos reinventamos en el trabajo pero ya no podemos ni queremos estar 8 o 10 horas trabajando. Queremos tener una pareja, quizá, pero ya no encaramos los vínculos afectivos como a los 20 ni a los 30. Si hay nietos, debe ser una elección cuidarlos y no una obligación”, ejemplifica Churriguera.

En una de las reuniones que hicieron las impulsoras de Evolución Senior, preguntaron: **¿A qué te animaste luego de los 50 o 60 años?**

**"Me animé a soltar los miedos". "Me liberé de la culpa". "Dejé atrás los mandatos". "Pude plantearme nuevos sueños". "Decidí enfrentar los prejuicios"**. Esas fueron algunas de las respuestas que más se repitieron.

Por eso, dice Adriana: “Es así, tenemos que preguntarnos profundamente qué queremos para el resto de nuestras vidas, e ir por ello”.

**Gabriel Heinze no sería el único que se despide de Newell's en el partido contra Defensa y Justicia**

---

**Newell's: el orden de prioridades en la elección del entrenador se alteró**

---

**Russo decidió cómo se plantará Central en Sarandí**

---

**"El aula más grande": un libro que recupera la historia de los canales educativos**

---

**Por qué las familias más ricas de Rosario deciden irse de la ciudad**

---