

Seis razones que cuelan a los 'seniors' en el mercado laboral

¿Tú también eres de los que cree que el paso de los años nos va despojando de nuestras habilidades? El tiempo no sólo nos hace más experimentados, también nos convierte en mejores en otros sentidos.

Anne Tergesen.
 The Wall Street Journal
 Todos creemos que a medida que envejecemos nuestras mentes y nuestros cuerpos se estropean. Todos pensamos que el deterioro cognitivo es inevitable, y que el paso del tiempo nos hace menos productivos en el trabajo. Todos, al parecer, estamos equivocados. Nos hemos creído el estereotipo y estamos convencidos de que la vejez es el momento de la vida en el que sufres la soledad, la depresión y el deterioro. Sin embargo, cada vez más investigadores contradicen esta creencia y consideran que, en muchos aspectos, la vida mejora: el paso del tiempo aviva nuestro estado de ánimo y la sensación de bienestar. Karen Fingerman, profesora de desarrollo humano y ciencias familiares de la Universidad de Texas en Austin, afirma que cuanto más mayores somos nuestras amistades tienden a crecer y ser más íntimas, y damos prioridad a lo importante.

Los años nos regalan experiencia y paciencia, pero también nos hacen más propensos a padecer ciertas enfermedades como la diabetes, la hipertensión y la demencia. Ser mayor no es sinónimo de estar enfermo y decado. Aun así, hay mayores que cumplen el estereotipo, pero "éstos no constituyen más del 10%", dice Paul Costa, científico del Instituto Nacional de Salud de Baltimore. Estas y otras investigaciones destierran algunos de los mitos sobre la edad:

1 La depresión es más frecuente en la vejez. El caso de la vida es un momento delicado en el que se pierden amigos y salud, y es más sencillo caer en depresión que en otras épocas. Sin embargo, algunas investigaciones como la de la profesora Laura Carstensen, directora del centro de longevidad de la Universidad de Stanford, aseguran que "el climax emocional de la vida no llega hasta bien entrados los 70 años". Esto se debe a que los mayores se centran más en recuerdos y en estímulos positivos que en negativos, porque tienden a darle más

LA VERDAD SOBRE LOS PROFESIONALES MAYORES DE CINCUENTA

Cumplir años

Estas son las dificultades que los más jóvenes esperan encontrarse pasados los 65; y lo que realmente viven los más mayores. Datos en porcentaje.

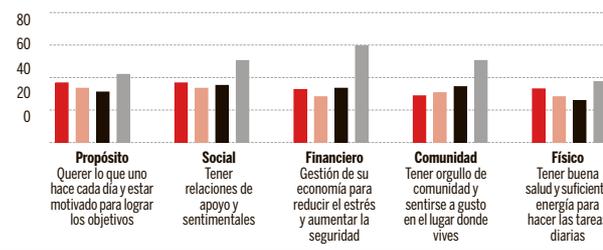
■ Entre los 18-64 años ■ Más de 65



Mayor... y experimentado

Algunos estudios estadounidenses afirman que la calidad de vida, en ciertos aspectos, mejora con la edad. Datos en porcentaje por colectivos.

■ De 18 a 29 años ■ De 30 a 44 años ■ De 45 a 64 años ■ Más de 65



Fuente: The Wall Street Journal

Expansión

importancia a lo bueno que a lo malo.

2 El deterioro cognitivo es inevitable. A medida que envejecemos, nuestro cerebro sufre cambios estructurales. Ciertas regiones, incluyendo la corteza prefrontal, encogen y las neuronas se vuelven menos eficientes. Como resultado, la concentración y la memoria se ralentizan, y en torno a los 30 años las puntuaciones en las pruebas de razonamiento abstracto y de resolución de problemas comienzan a declinar.

Recientes descubrimientos indican que las pruebas de laboratorio para diagnosticar demencia no reflejan del todo la realidad. "Las tareas típicas de laboratorio pueden subestimar sistemáticamente las verdaderas habilidades de los adultos mayores", dice Lynn Hasher, profesor de psicología en la Universidad de Toronto. Los experimentos "nos dicen lo que la gente puede hacer en situaciones artificiales, pero en el mundo real la mayor parte de lo que hace-

mos se basa en el conocimiento que hemos adquirido".

Otras investigaciones muestran que algunas actividades parecen mejorar la función cognitiva. En dos estudios publicados a principios de este año, el profesor Denise Park, de la Universidad de Texas en Dallas, probaba la memoria de 239 adultos de entre 60 y 90 años, a los que enseñaba nuevas habilidades y formas de comunicación: demostró que mejoraban en velocidad de procesamiento. Por tanto, aquellas personas que adquieren nuevas capacidades y superan retos aprovechan los circuitos cerebrales compensando, así, los déficits causados por la edad.

3 Los trabajadores mayores son menos productivos. En EEUU, los empleados de más 55 años constituyen el 22% de la fuerza laboral, porque todavía son muchos los empleadores que prefieren a los más jóvenes a los que consideran más adaptables y flexibles. Y eso a pesar de que la gran mayoría de estudios de-

muestra que prácticamente no hay ninguna relación entre el rendimiento y la edad. Es más, en los trabajos que requieren experiencia, los profesionales senior cuentan con una clara ventaja. Así lo confirma el estudio de dos economistas del Instituto Max Planck para el Derecho Social y de Política Social, que examinó el número y la gravedad de los errores cometidos por 3.800 trabajadores de una línea de montaje de Mercedes-Benz entre 2003 y 2006: los seniors incurrieron en fallos menos serios.

4 Son más propensos a la soledad. Cierto es que cuando las personas envejecen sus círculos sociales se reducen. Pero esto no significa que se sientan solos. De hecho, varios estudios académicos señalan que las amistades, a determinadas edades, tienden a mejorar. "Los mayores suelen tener matrimonios más estables, mejores relaciones de amistad, menos conflictos con hijos y hermanos, y vínculos más estrechos con

los miembros de sus redes sociales que en los adultos más jóvenes", asegura el profesor Fingerman, coautor de un estudio a propósito de este tema publicado en 2004.

También se desprende ese mensaje de la investigación que la profesora Carstensen publicó en 2014, en el que concluye que hasta los 50 años la mayoría de las personas agrega nuevos miembros a sus redes sociales. Después se suelen eliminar a aquellos que no se sienten cercanos. Cartensen considera que los adultos mayores son menos solitarios que los jóvenes.

5 La creatividad disminuye con la edad. Dean Keith Simonton, profesor de psicología en la Universidad de California, afirma que la creatividad en los profesionales especializados en campos como las matemáticas puras y la física teórica alcanza su punto álgido a los 20 años; mientras que en las áreas que requieren la acumulación de conocimiento, como la historia y la filosofía, los picos crea-

CREATIVIDAD

La innovación no es monopolio de los más jóvenes. Mark Twain, Paul Cézanne o Robert Frost crearon sus mejores obras entre los 40 y los 60 años.

tivos suelen ocurrir después, en torno a los 60 años.

David Galenson, profesor en la universidad de Chicago, analizó las edades en las que unos 300 artistas famosos, poetas y novelistas, produjeron sus obras más valiosas, y determinó que los artistas conceptuales tienden a hacer su mejor trabajo en sus 20 y 30 años, mientras que los artistas experimentales a menudo necesitan unas cuantas décadas más para alcanzar su potencial. Esto se debe a que los primeros funcionan de la imaginación, un área en la que los jóvenes tienen mayor ventaja ya que tienden a ser más abiertos a nuevas ideas radicales; mientras que los experimentales mejoran con la experiencia. Ser creativo a edad avanzada no es ninguna anomalía. Mark Twain, Paul Cézanne, Frank Lloyd Wright, Robert Frost y Virginia Woolf "crearon sus mejores obras entre los 40 y los 60 años", recuerda Galenson.

6 Cuanto más ejercicio mejor. Un número creciente de estudios demuestran que más ejercicio no siempre es lo conveniente. "Al final llegas a un punto en el que el rendimiento cae", indica James O'Keefe, profesor de medicina en la Universidad de Missouri-Kansas City. Es más, según un informe elaborado por el profesor O'Keefe en colaboración con otros expertos en el que se estudió el efecto del *running* en más de 5.000 personas, correr más de cuatro horas a la semana a un ritmo de 11 kilómetros por hora o más reduce los beneficios que este ejercicio tiene sobre la longevidad. Lo ideal, según estos investigadores, es correr, de media, unas 2,4 horas semanales a un ritmo de entre 8 y 11 kilómetros por hora, con dos días de descanso.

El doctor O'Keefe cree que el ejercicio vigoroso y excesivo es, a la larga, contraproducente, pues puede causar lesiones cardíacas. Para este profesor, lo adecuado es un entrenamiento moderado de no más de 30 kilómetros a la semana, o de 50 a 60 minutos al día de ejercicio cardiovascular.