



La danza de los años: envejecer como parte del ciclo vital



Ciencia al Instante

¿Sabías que envejecer no es solo acumular años, sino una danza única y personal? La psicología del envejecimiento revela que este proceso va mucho más allá de las arrugas: implica transformaciones profundas en emociones, relaciones y perspectivas. Desde Erik Erikson hasta investigadores actuales, descubrimos que existen tres tipos de envejecimiento: normativo (cambios naturales), patológico (limitaciones por enfermedad) y óptimo (mantener vitalidad física y mental). Contrario a los estereotipos, adultos mayores que aprenden idiomas, usan WhatsApp o se enamoran demuestran que la curiosidad no caduca. La ONU reconoce el envejecimiento como un reto global, promoviendo vidas más largas y saludables. Cada persona crea su propia coreografía vital: algunos pasos más ágiles, otros pasados, pero todos significativos en esta danza de los años.

Artículo 

La danza de los años: envejecer como parte del ciclo vital

Cómo citar este artículo: Mar-Sarabia AG, Vázquez-Espinosa JM. 2025. La danza de los años: envejecer como parte del ciclo vital. Revista Ciencia y Naturaleza (1187).



Más allá de las arrugas: la psicología de envejecer

L

a psicología, esa ciencia que estudia cómo pensamos, sentimos y actuamos, también se ha interesado en el desarrollo humano a lo largo de todas las etapas de la vida (desde la concepción hasta la muerte), algo que en conjunto se llama “ciclo vital”. Desde el psicoanálisis de Freud hasta el humanismo de Rogers, autores importantes de los que deberías leer algo, desde sus diferentes posturas han intentado explicar cómo cambiamos con el paso del tiempo y lo qué significa realmente “desarrollarse”.

No se trata solo de crecer en tamaño o aprender nuevas habilidades, sino de transformaciones más profundas que implican a las personas que elegimos como amigos, las emociones que se van desarrollando y la forma en la que vemos al mundo.

Por ejemplo, la forma en la que sentimos amor por nuestros padres cuando somos niños, incluso viéndolos como superheroes, luego, con la adolescencia descubrimos que son personas con aciertos y errores y después a entender que van envejeciendo y que ahora como hijos vigilamos “que no les vaya a pasar nada” y que “no hagan travesuras” de adultos mayores.





Las etapas del desarrollo han sufrido cambios a lo largo de la historia. Por ejemplo, antiguamente se creía que los niños eran pequeños adultos y tenían que trabajar. Después se consideraba que la infancia y la adolescencia eran los periodos más importantes del desarrollo.



Pero, aunque parecía que ya no había mucho más por investigar, como si de pronto todo quedara estático, en los años setenta del siglo pasado, surgió una nueva visión: la Psicología Evolutiva del ciclo vital. Uno de sus principales representantes fue Erik Erikson, quien planteó que incluso en la vejez seguimos enfrentando retos significativos.

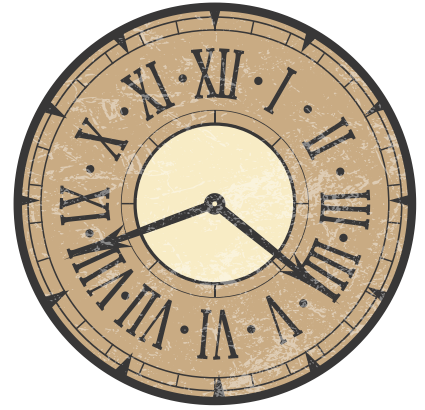
Según él, cada etapa de la vida corresponde a, lo que llamó en su teoría “estadios”, los cuales, deben cumplirse para poder superar con éxito cada fase del ciclo vital. Específicamente la última etapa de la vida es un momento crucial en el que buscamos un equilibrio entre aceptar nuestra historia con satisfacción o, por el contrario, vivirla con desesperación por lo no alcanzado.



“Cada arruga es un mapa de experiencias, y cada recuerdo, la huella viva de una mente que sigue creciendo.”



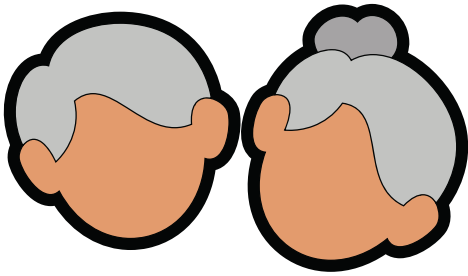
Aunque existe una creencia común de que comenzamos a envejecer solo a partir de los 60 años, la realidad es más compleja. La psicóloga Rocío Fernández-Ballesteros explica que hay que distinguir entre el envejecimiento biológico, ligado al desgaste físico, y el envejecimiento psicológico, relacionado con la forma en que pensamos, aprendemos y nos adaptamos.



Es decir, el primero involucra todas las características corporales, como las arrugas en la piel. El segundo tiene que ver con las creencias y la adaptación al medio social en el que vivimos. Por ejemplo, ¿qué tan en tendencia estás con la música que está de moda?

Otro ejemplo es cuando un adolescente puede notar que su vista ya no es la misma al entrar en la universidad, mientras que una persona mayor puede sorprenderse aprendiendo a usar WhatsApp para hablar con sus nietos y descubrir que su mente sigue abierta a nuevas experiencias. Hoy en día los adultos mayores han cambiado el horizonte para muchas generaciones. De hecho, muchos adultos mayores que se inscriben a cursos de pintura, aprenden un idioma o participan en grupos de lectura, muestran que el aprendizaje y la curiosidad no tienen fecha de caducidad.





Así, conviene diferenciar entre la vejez, que es una etapa concreta de la vida y suele situarse a partir de los 60 años, y el envejecimiento, que es un proceso continuo, universal e inevitable que atraviesa toda nuestra existencia.

Trayectorias únicas

El psicólogo Paul Baltes señaló que cada trayectoria de envejecimiento es distinta porque depende tanto de los cambios propios de la edad como de los acontecimientos históricos y de las experiencias personales. No es lo mismo envejecer habiendo atravesado una guerra que en tiempos de paz, ni es igual hacerlo en un país con acceso a servicios de salud de calidad que en otro con carencias.



Pero más allá de las grandes circunstancias, también influyen las pequeñas decisiones cotidianas. Pensemos en una mujer de 70 años que todas las mañanas camina con sus amigas por el parque; en un abuelo que se apunta a clases de computación porque quiere seguir en contacto con sus nietos que viven en el extranjero; o en un hombre mayor que se convierte en voluntario para enseñar a leer a jóvenes en su comunidad. Todos ellos construyen, con sus elecciones, una manera distinta de envejecer.



¿Podemos envejecer de distintas formas?



Desde hace tiempo, los investigadores que se han preocupado por el tema de la vejez y del proceso del envejecimiento, comenzaron a darse cuenta de que las personas tenemos distintas formas de envejecer.

El envejecimiento normativo se refiere a los cambios inevitables de la edad, como las canas o la pérdida gradual de energía. Otro es el envejecimiento patológico, que es aquel que se centra en las enfermedades que vuelven limitantes a las personas, ya sea por su movilidad (por ejemplo, caminar) o que provocan una disminución en la vitalidad. Finalmente, el envejecimiento óptimo, donde la persona conserva una buena salud física y mental y continúa participando en la vida social.



De este último, podemos aprender de historias que resultan inspiradoras. Ejemplos de personas adultas mayores que llegan a esa edad y que les gusta realizar actividades artísticas, continuar con su vida laboral, a pesar de su jubilación o dedicarse a apoyar a otros. Por ello, el proceso de envejecer no es solo perder; también significa ganar experiencia, generar nuevos vínculos y redes de apoyo, aprendizajes y seguir descubriendo posibilidades.



*"No cuentes los años, haz que los años cuenten."
Albert Einstein*



Hoy sabemos que el envejecimiento es un tema central no solo para la psicología, sino para toda la sociedad. La ONU, a través de la Agenda 2030, ha planteado como uno de los grandes retos globales promover vidas más largas y saludables. Esto implica reconocer que cada generación, jóvenes y adultos mayores, tienen un papel que desempeñar.

Un joven que visita regularmente a sus abuelos no solo fortalece lazos afectivos, también aprende de sus experiencias. Un adulto mayor que decide estudiar en la universidad demuestra a los jóvenes que nunca es tarde para seguir creciendo. Envejecer es un proceso compartido: todos, en algún momento, transitamos este camino.

Envejecer: una danza personal

El proceso de envejecer no se debe entender como acumular años, una etapa llena de soledad o resignación o de deterioro. Más bien, es un proceso lleno de oportunidades, pero, que para disfrutarlo plenamente, debemos comenzar a tomar decisiones adecuadas, tomar los cuidados preventivos desde etapas previas y saber entenderlo y disfrutarlo.





El envejecimiento puede compararse con una danza: cada persona va creando sus propios pasos, algunos más ágiles, otros más pausados, pero todos aportan y significan algo al resultado.



En lugar de ver la vejez como un punto final, debe entenderse como una etapa con muchas posibilidades que redefine el significado de “vivir bien” de forma integral, es decir, cuidar lo que comemos, hacer ejercicios y mantener buenos hábitos de salud mental. Como un adulto mayor, aprender a utilizar redes sociales, viajar o encontrar un nuevo amor son ejemplos de que la coreografía de la vida no se detiene; simplemente cambia de ritmo.





Para Consulta



Aguilar-Fernández E, Carballo-Alfaro A. 2021. Factores asociados a la salud autoevaluada en personas costarricenses: resultados para la cohorte de jubilación de CRELES. *Población y Salud en Mesoamerica* 19(1).



Baltes P. (1987) Theoretical propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology* 23: 611-626.



Fernández-Ballesteros R. 2011. Envejecimiento Saludable [Ponencia en congreso] Congreso sobre envejecimiento, Madrid, España.



Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (08 de septiembre de 2021). Estadística a propósito del día Internacional de las personas adultas mayores.



Mansinho M, Pochintesta P. 2014. Modelos de envejecimiento en la publicidad gráfica: un análisis de género. *Commons. Revista de Comunicación y Ciudadanía Digital* 3(1): 93-117.



Navarro E, Calero M, Becerra-Reina D. 2015. Trajectories of aging in a sample of elderly people: a longitudinal study. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* 50(1): 9-15.



Organización Mundial de la Salud (octubre de 2022). Envejecimiento y Salud.



Palacios J, Marchesi A, Coll C. 2014. *Desarrollo Psicológico y educación*. Alianza Editorial.



Pinazo S, Sánchez M. 2005. *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Prentice-Hall.



Crédito de imágenes en orden de aparición: Getty Images Signature (GIS), Drawlab19, mdpz art, pixelshot, Изображения пользователя Svetsol, Canva, Seza, pixabay, NotionPic, OneyWhyStudio, Sensvector, Selen Tunç, Heyauli, garrykillian, Trendify, Getty Images Pro, Vectorfair S, masje studio, sketchify, Sunbeam_ks, Getty Images, Vectorium, Vectorfair J, Изображения пользователя ТатьянаКасаткина, goodstudio, Sketchify Turkey, Syda Productions, nhohuy08. Los autores declaran que ningún párrafo ha sido generado completamente o con más del 50% de sus palabras con herramientas AI.



Dr. David A. Paz García
Editor en Jefe Revista CyN

Diseño de publicación: Sofia Paz



Mtra. Ana Gabriela Mar Sarabia

Maestría en Psicología por la UNAM, Docente en la Facultad de Psicología UV y especialista en temas relacionados con Psicología Clínica, de la Salud y del desarrollo. (Este será suficiente amiguito) (o crees qué deba agregarle algo más).

contacto: anmar@uv.mx



Dr. José María Vázquez Espinosa

Doctor en Psicología. Docente en la Facultad de Psicología Xalapa. Interesado en el desarrollo de todas las etapas de la vida, especialmente en la vejez.

contacto: josevazquez02@uv.mx