

# Nadie nos enseña a planificar la segunda mitad de la vida

**Por María Jesús González-Espejo**

*Presidenta de AILI -Asociación Iberoamericana de Longevidad Inteligente  
(Madrid-España)*

***He dedicado una gran parte de mi vida profesional a anticipar escenarios para tomar mejores decisiones y a diseñar e implementar estrategias y procesos. Me convertí así en una experta estratega y, sin embargo, una mañana descubrí que nunca me había detenido a planificar mi propia vida.***

Ese descubrimiento nació de varias vivencias: unos padres que de pronto se hacen mayores y no sabes cuidar bien; el fallecimiento inesperado de un familiar cercano que no deja instrucciones; y las primeras alertas de mi cuerpo de que la juventud se va quedando atrás.

**A mí me ha pasado también lo que cada día ocurre a millones de personas: me encontré tomando decisiones importantes sin haberme preparado para ello. Decisiones sobre mi salud, mi patrimonio, mi vivienda, mis cuidados, etc. Todo llegó de golpe y mi margen y capacidad para decidir bien eran muy limitados.**

Y esto me ha permitido comprender algo que hoy considero esencial: dedicamos años a preparar nuestra carrera profesional, la educación de nuestros hijos o la compra de una vivienda, pero casi nunca pensamos cómo queremos vivir la vejez, que hoy, para muchas personas, puede incluso ser más larga que la primera mitad de la vida.

**Y no se trata solo de dinero. Tampoco de salud. Se trata de algo más profundo: de saber decidir bien, es decir, decidir lo mejor para ti. Disfrutar de la mejor vejez posible implica escoger la mejor población para ti y habitar la mejor vivienda para tus necesidades; también escoger los amigos con los que hacer los planes a los que decidas dedicar tu tiempo; además de saber decidir cómo invertir bien para poder hacer frente a los gastos médicos, hospitalarios, etc.; y decidir qué tipo de relación queremos tener con la tecnología o qué queremos que ocurra una vez que dejemos este mundo con nuestro legado... Son muchas decisiones que hay que saber tomar.**

En 2024 publiqué mi obra *El arte de envejecer sabiamente*, donde explico el método que he creado y al que he llamado **“Justo a Tiempo para envejecer sabiamente”**. El método ordena en nueve los pilares del buen envejecimiento y, para cada uno de ellos, identifica las decisiones clave.

Te invito a hacerte las preguntas adecuadas antes de que las circunstancias decidan por ti y sea demasiado tarde. **Porque la improvisación casi nunca es una buena estrategia cuando hablamos del futuro, y menos aun cuando ese futuro significa vejez y, quizá, en tu caso, longevidad.**

Mientras desarrollaba ese trabajo descubrí otra cosa igual de importante: ninguna persona recorre este camino sola. Nos gusta, y nos ayuda mucho, escuchar experiencias, compartir dudas y aprender de quienes ya atravesaron situaciones similares.

Con esa convicción nació **Matura Club**, un espacio pensado para que las personas puedan compartir experiencias, intercambiar miradas y prepararse para los desafíos de esta etapa de la vida. **Allí confirmé algo que intuía desde hacía tiempo: muchas de las inquietudes que creemos exclusivamente nuestras son, en realidad, compartidas por miles de personas.** Y cuando esas experiencias se ponen en común, dejan de vivirse como problemas individuales para transformarse en aprendizaje, apoyo mutuo y nuevas oportunidades.

Pronto comprendí que esa conversación tampoco podía limitarse a un solo país. Los desafíos que hoy enfrentan España, Argentina, México, Chile, Colombia o Uruguay tienen más puntos en común de los que solemos imaginar.

**Por eso impulsamos, junto con profesionales de distintas disciplinas, la Asociación Iberoamericana de Longevidad Inteligente (AILI), una red que busca compartir conocimientos, impulsar buenas prácticas y promover una mirada más amplia sobre esta nueva realidad.**

Con frecuencia me preguntan si todo esto tiene que ver con la llamada **Silver Economy**. Mi respuesta es que sí, pero solo en parte. Es positivo que aparezcan nuevos productos y servicios para acompañar esta etapa de la vida. Sin embargo, el verdadero cambio no pasa únicamente por el mercado. Pasa por las personas. Por ayudarlas a llegar a esa etapa con mayor autonomía, más información y, sobre todo, con la libertad de seguir tomando decisiones sobre su propia vida.

***Después de estos años de trabajo he llegado a una conclusión muy sencilla: el futuro no se improvisa. Se piensa, se conversa y se construye mucho antes de que aparezcan las urgencias.***

Hay una pregunta que me hacen con frecuencia: **“¿Cuándo conviene empezar?”**

Nunca respondo con una edad. Respondo con otra pregunta: **¿cuándo fue la última vez que te detuviste a pensar cómo quieres vivir la segunda mitad de tu vida?**

Tal vez ese sea el verdadero desafío de nuestro tiempo. No añadir años a la vida, sino añadir reflexión, autonomía y propósito a los años que tenemos por delante.