

## VIDA SANA

### Reinventarse después de los 50: una oportunidad para crecer y cambiar

La búsqueda de mayor satisfacción laboral, crecimiento y nuevos rumbos no tiene edad. Cada vez más personas que más allá del cinco deciden comenzar un nuevo camino.

Por Salud News 24 | [ver más](#), 11 de julio de 2023

No hay una sola edad para reinventarse. Uno se reinventa todo el tiempo. Pero a veces, hay circunstancias que nos ponen en evidencia la necesidad de cambiar: ya sea el deseo de un nuevo desafío, mejorar las condiciones laborales, la búsqueda de un mayor equilibrio entre vida personal y laboral o el deseo de reintegrarse al mercado luego de un tiempo fuera de él. Cualquiera sea la razón, no hay que inhibirse frente al "ya es tarde", sino abrirse a nuevas experiencias.

*"El sesgo de la edad, muchas veces autoimpuesto, limita todo intento de hacer algún cambio más allende a los valores de ese momento de la vida. La realidad es que uno tiene la edad que tiene, haga o no esa actividad o vocación dormida. Entonces, mejor vivir esa edad haciendo lo que uno disfruta o necesita, a no hacerlo", reflexiona Matiana Behrends, Socia de Advisory Services y líder de Human Capital Advisory Services en Grant Thornton Argentina.*

Matiana Behrends

#### Cambios con sentido: entre la necesidad y el deseo

En muchos casos, existe una crisis externa que desata la necesidad de un cambio. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el proceso comienza mucho antes, con preguntas internas: ¿esto sigue funcionando?, ¿quiero seguir por este camino?, ¿es ahora el momento para algo que postergué?

Un estudio del Instituto Americano de Investigación Económica (IAIE) de 2015 reveló que el 82% de las personas mayores de 47 años que decidieron cambiar de carrera lo lograron con éxito. Muchas de ellas se vuelcan al emprendedurismo, no solo como vía de autonomía, sino como fuente de entusiasmo y vitalidad.

*"Muchas veces vemos que el cambio se da hacia proyectos o emprendimientos propios. Por un lado, porque son una fuente de vitalidad y entusiasmo. Y por otro, porque son lo que podemos controlar. No podemos controlar si el mercado laboral está en alza o en baja. Pero sí podemos controlar nuestros proyectos e ir acomodándonos a lo que plantea la realidad", destaca Behrends.*

Sin embargo, la reinvencción no es un proceso lineal ni simple y los resultados no son siempre lo que se esperaba en un primer momento. *"Hay que ir haciendo pequeñas experimentaciones que no rompan dramáticamente con la realidad actual: desde reconectar con amigos o conocidos que ya no vemos, avanzar en ese curso que siempre quisimos hasta probar con ese emprendimiento de manera part-time", afirma Matiana Behrends.*

#### Diagnóstico actual: desafíos y potencial del talento +45

Según el informe "Investigando la Empleabilidad de personas +45" de Diagonal Asociación Civil, las barreras en la búsqueda laboral no solo son reales, sino que tienen un alto impacto emocional. El estancamiento o discriminación por edad aparece como uno de los principales obstáculos percibidos por quienes buscan reinventarse en el mercado. Las personas entrevistadas en el estudio expresan frustración, incertidumbre y desánimo, pero también muestran perseverancia, capacidad de adaptación y deseo de aportar desde su experiencia. El informe destaca que "la experiencia, el compromiso, la responsabilidad y la actitud de seguir aprendiendo" son fortalezas clave que las personas +45 aportan a los equipos de trabajo.

#### Una reinvencción planificada y resiliente

Reinventarse no es empezar de cero, sino redirigir la experiencia hacia un propósito más alineado a los valores personales. Algunas estrategias clave para lograrlo incluyen:

- Buscar el punto en común entre lo que sabemos y lo que disfrutamos hacer.
- Evaluar nuestras habilidades actuales y aquellas que necesitamos desarrollar.
- Considerar el impacto financiero del cambio.
- Aplicar metodologías ágiles para adaptarse, medir avances y ajustar el rumbo sin frustrarse.

*"Aplicar el mindset ágil significa considerar una propuesta de valor inicial que nos permita enfocarnos en lo que verdaderamente importa, para estar dispuestos a adaptarnos y repensar el plan las veces que sea necesario: son fracasos, pero por el contrario, aprendiendo de nuestros errores", finaliza Behrends.*

Reinventarse después de los 50 es una oportunidad para reconectar con lo esencial: propósito, motivación y deseo de seguir creciendo.

#### Te puede interesar

- [¿Por qué?](#)
- [¿Cómo?](#)
- [¿Cuándo?](#)

**Publicidad**

Media Kit

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Producción Periodística SA24

Email: [contactos24@gmail.com](mailto:contactos24@gmail.com)

**Newsletter**

Suscríbete y recibe todos los contenidos en tu email

[...] edad que tiene, haga o no esa actividad o vocación dormida. Entonces, mejor vivir esa edad haciendo lo que uno disfruta o necesita, a no hacerlo", reflexiona Matiana Behrends, Socia de Advisory Services y líder de Human Capital

Advisory Services en Grant Thornton Argentina.

Matiana Behrends Cambios con sentido: entre la necesidad y el deseo

En muchos casos, existe una crisis externa que desata la necesidad de un cambio. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el proceso comienza [...]

La búsqueda de mayor satisfacción laboral, crecimiento y nuevos rumbos no tiene edad. Cada vez más personas van más allá del statu quo y deciden comenzar un nuevo camino. No hay una sola edad para reinventarse. Uno se reinventa todo el tiempo. Pero a veces, hay circunstancias que nos ponen en evidencia la necesidad de cambiar: ya sea el deseo de un nuevo desafío, mejorar las condiciones laborales, la búsqueda de un mayor equilibrio entre vida personal y laboral o el deseo de reincorporarse al mercado luego de un tiempo fuera de él. Cualquiera sea la razón, no hay que inhibirse frente al “ya es tarde”, sino abrirse a nuevas experiencias.

“El sesgo de la edad, muchas veces autoimpuesto, limita todo intento de hacer algún cambio más alineado a los valores de ese momento de la vida. La realidad es que uno tiene la edad que tiene, haga o no esa actividad o vocación dormida. Entonces, mejor vivir esa edad haciendo lo que uno disfruta o necesita, a no hacerlo”, reflexiona Matiana Behrends, Socia de Advisory Services y líder de Human Capital Advisory Services en Grant Thornton Argentina.

Matiana Behrends Cambios con sentido: entre la necesidad y el deseo

En muchos casos, existe una crisis externa que desata la necesidad de un cambio. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el proceso comienza mucho antes, con preguntas internas: ¿esto sigue funcionando?, ¿quiero seguir por este camino?, ¿es ahora el momento para algo que postergué?

Un estudio del Instituto Americano de Investigación Económica (AIER) de 2015 reveló que el 82% de las personas mayores de 47 años que decidieron cambiar de carrera lo lograron con éxito. Muchas de ellas se vuelcan al emprendedurismo, no solo como vía de autonomía, sino como fuente de entusiasmo y vitalidad.

“Muchas veces vemos que el cambio se da hacia proyectos o emprendimientos propios. Por un lado, porque son una fuente de vitalidad y entusiasmo. Y por otro, porque son lo que podemos controlar. No podemos controlar si el mercado laboral está en alza o en baja. Pero sí podemos controlar nuestros proyectos e ir acomodándonos a lo que plantea la realidad”, destaca Behrends.

Sin embargo, la reinención no es un proceso lineal ni simple y los resultados no son siempre lo que se esperaba en un primer momento. “Hay que ir haciendo pequeñas experimentaciones que no rompan dramáticamente con la realidad actual: desde reconectar con amigos o conocidos que ya no vemos, anotarse en ese curso que siempre quisimos hasta probar con ese emprendimiento de manera part-time”, afirma Matiana Behrends.

Diagnóstico actual: desafíos y potencial del talento +45 Según el informe “Investigando la Empleabilidad de personas +45” de Diagonal Asociación Civil, las barreras en la búsqueda laboral no solo son reales, sino que tienen un alto impacto emocional. El edadismo –la discriminación por edad– aparece como uno de los principales obstáculos percibidos por quienes buscan reinsertarse en el mercado. Las personas entrevistadas en el estudio expresan frustración, incertidumbre y desánimo, pero también muestran perseverancia, capacidad de adaptación y deseo de aportar desde su experiencia. El informe destaca que “la experiencia, el compromiso, la responsabilidad y la actitud de seguir aprendiendo” son fortalezas clave que las personas +45 aportan a los equipos de trabajo.

Una reinención planificada y resiliente Reinventarse no es empezar de cero, sino redirigir la experiencia hacia un propósito más alineado a los valores personales. Algunas estrategias clave para lograrlo incluyen:

Buscar el punto en común entre lo que sabemos y lo que disfrutamos hacer.

Evaluar nuestras habilidades actuales y aquellas que necesitamos desarrollar.

Considerar el impacto financiero del cambio.

Aplicar metodologías ágiles para adaptarse, medir avances y ajustar el rumbo sin frustrarse.

“Aplicar el mindset ágil significa considerar una propuesta de valor inicial que nos permita enfocarnos en lo que verdaderamente importa, para estar dispuestos a adaptarnos y repensar el plan las veces que sea necesario sin frustrarnos, sino por el contrario, aprendiendo de nuestros errores”, finaliza Behrends.

Reinventarse después de los 50 es una oportunidad para reconectar con lo esencial: propósito, motivación y deseo de seguir creciendo.