

¿Preocupado por cumplir 60?

La ciencia dice que ahí es cuando muchos de nosotros realmente alcanzamos nuestro punto máximo.

A medida que la juventud se aleja en el pasado, es natural que surja cierto temor a envejecer.

Sin embargo, investigaciones recientes que mi colega y yo publicamos en la revista *Intelligence* muestran que también hay motivos para entusiasmarse: para muchas personas, el funcionamiento psicológico general alcanza su punto máximo entre los 55 y 60 años.

Comprender esto resalta por qué quienes se encuentran en este rango de edad pueden rendir mejor en la resolución de problemas complejos y el liderazgo en el ámbito laboral.

Diferentes tipos de picos

Existen múltiples estudios que indican que los humanos alcanzan su pico físico entre mediados de los veinte y principios de los treinta años.

Asimismo, hay evidencia considerable de que las capacidades intelectuales "puras" — es decir, la capacidad de razonar, recordar y procesar información rápidamente— comienzan a declinar desde mediados de los veinte.

Este patrón se refleja en la vida real: los atletas suelen alcanzar su mejor rendimiento antes de los 30, los matemáticos realizan sus contribuciones más significativas alrededor de los 35, y los campeones de ajedrez rara vez mantienen su nivel después de los 40.

Sin embargo, al mirar más allá del poder de procesamiento, emerge un panorama distinto.

Del razonamiento a la estabilidad emocional

En nuestro estudio nos enfocamos en rasgos psicológicos bien establecidos más allá de la capacidad de razonamiento. Estos rasgos pueden medirse con precisión, representan características duraderas más que estados temporales, tienen

trayectorias bien documentadas a lo largo de la vida y son reconocidos por predecir el desempeño en el mundo real.

Identificamos 16 dimensiones psicológicas que cumplen con estos criterios, incluyendo habilidades cognitivas clave como razonamiento, memoria, velocidad de procesamiento, conocimiento e inteligencia emocional. También se incluyeron los llamados “cinco grandes” rasgos de personalidad: extraversión, estabilidad emocional, responsabilidad, apertura a nuevas experiencias y amabilidad.

Al compilar estudios de gran escala sobre estas 16 dimensiones y estandarizarlos en una escala común, pudimos comparar directamente cómo evoluciona cada rasgo a lo largo de la vida.

Picos más tardíos en la vida

Varios de los rasgos medidos alcanzan su máximo mucho más tarde en la vida. Por ejemplo, la responsabilidad alcanza su punto máximo alrededor de los 65 años, y la estabilidad emocional cerca de los 75.

Dimensiones menos discutidas, como el razonamiento moral, también parecen mejorar en la adultez mayor. Incluso la capacidad de resistir sesgos cognitivos —atajos mentales que pueden llevar a decisiones irracionales o menos precisas— puede seguir aumentando hasta los 70 u 80 años.

Al combinar las trayectorias relacionadas con la edad de las 16 dimensiones en un índice ponderado basado en evidencia teórica y empírica, emergió un patrón notable: el funcionamiento mental general alcanza su máximo entre los 55 y 60 años, para luego iniciar un descenso alrededor de los 65. Este declive se vuelve más pronunciado después de los 75, sugiriendo que las reducciones en el funcionamiento cognitivo pueden acelerarse en etapas posteriores de la vida.

Rompiendo suposiciones basadas en la edad

Nuestros hallazgos pueden ayudar a explicar por qué muchos de los roles de liderazgo más exigentes en negocios, política y la vida pública suelen estar ocupados por personas de entre 50 y 60 años. Aunque algunas capacidades disminuyen con la edad, otras crecen, equilibrando la balanza. En conjunto, estas fortalezas respaldan un mejor juicio y decisiones más mesuradas, cualidades esenciales en puestos de alto nivel.

A pesar de esto, los trabajadores mayores enfrentan mayores desafíos para reincorporarse al mercado laboral tras perder un empleo. Factores estructurales pueden influir en las decisiones de contratación; por ejemplo, un empleador podría considerar que contratar a alguien en sus cincuenta es una inversión a corto plazo si se espera su retiro a los 60.

En otros casos, ciertos trabajos tienen edad de jubilación obligatoria, como la Organización de Aviación Civil Internacional, que fija la edad de retiro de pilotos de aerolíneas en 65 años. Muchos países requieren que los controladores aéreos se retiren entre los 56 y 60 años. Dado que estos puestos demandan altos niveles de memoria y atención, estos límites de edad suelen considerarse justificables.

No obstante, las experiencias individuales varían. La investigación muestra que mientras algunos adultos presentan disminuciones en la velocidad de razonamiento y memoria, otros mantienen estas habilidades bien entrada la vida.

Por lo tanto, la edad por sí sola no determina el funcionamiento cognitivo global, y las evaluaciones deberían centrarse en las habilidades y rasgos reales de las personas, en lugar de asumir limitaciones basadas únicamente en la edad.

Un pico, no una cuenta regresiva

En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de prácticas de contratación y retención más inclusivas con la edad, reconociendo que muchas personas aportan fortalezas valiosas en la mediana edad.

Charles Darwin publicó *El origen de las especies* a los 50 años. Ludwig van Beethoven, a los 53 y siendo profundamente sordo, estrenó su Novena Sinfonía. Más recientemente, Lisa Su, a los 55 años, lideró a la empresa de computación Advanced Micro Devices a través de una de las transformaciones técnicas más dramáticas de la industria.

La historia está llena de personas que alcanzaron sus mayores logros mucho más allá de lo que la sociedad suele etiquetar como “edad pico”. Tal vez sea momento de dejar de ver la mediana edad como una cuenta regresiva y empezar a reconocerla como un verdadero punto máximo.

Source: "Worried about turning 60? Science says that's when many of us actually peak." The Conversation, 14 Oct 2025.