

PROGRAMA DE

Longevidad *con sentido*

*Salud, patrimonio y relaciones para una vida plena.**Del dato demográfico a la decisión personal.*

Un programa de divulgación y sensibilización sobre la nueva longevidad, disponible en dos formatos complementarios: un taller presencial, testado en aula, que su entidad puede licenciar e impartir con su propio equipo, y un curso online de 33 vídeos listo para distribuir hoy. Ambos derivan del libro *Una longevidad con sentido*.

EL CAMBIO QUE YA ESTÁ EN CURSO

30,9 %

de la población española tendría 65 años o más en 2076, frente al 21,1 % actual. La franja de 20 a 64 años bajaría del 60,9 % al 54,5 %.

26,3 años

de esperanza de vida a los 65 para las mujeres que alcancen esa edad en 2075; 23,5 para los hombres. La jubilación pasa a durar un cuarto de siglo.

2.100 M

de personas de 60 años o más en el mundo en 2050. El fenómeno no es español ni europeo: define el siglo en casi todas las economías.

La longevidad no es un asunto de personas mayores. Es una condición nueva que afecta a la carrera, al ahorro, a la salud y a los vínculos de todo el mundo, y que casi nadie ha aprendido a gestionar.

Fuentes: Instituto Nacional de Estadística, «Proyecciones de población 2026–2076» (junio de 2026). Naciones Unidas, World Population Ageing, recogido por la Organización Mundial de la Salud.

QUÉ ES

Longevidad con sentido ordena en un solo relato lo que hoy llega al público fragmentado: noticias sobre pensiones, consejos de salud, promesas de rejuvenecimiento. Parte de un hecho y de una decisión. El hecho es que vivimos unos treinta años más que las generaciones anteriores. La decisión es qué hacer con ellos.

No es un programa clínico ni técnico. Es un programa de comprensión y de acción personal, construido sobre tres dimensiones que se sostienen entre sí: sin salud no hay tiempo, sin patrimonio no hay margen y sin relaciones no hay sentido.

A QUIÉN SE DIRIGE

La licencia · entidades que quieren hablar de longevidad con criterio

Banca, seguros y mutualidades. Fundaciones y obra social. Administraciones públicas. Universidades y escuelas de negocio. Empresas con planes de diversidad generacional. Organismos multilaterales y banca de desarrollo.

El programa · dos audiencias posibles

Equipos internos, para que negocio, marketing, recursos humanos y sostenibilidad compartan un mismo marco. O los clientes y públicos de la propia entidad, como servicio de valor añadido para el segmento de 45 años en adelante.

LAS TRES DIMENSIONES

Salud

Por qué envejecemos y hasta dónde llega hoy la evidencia. Prevención y autocuidado, alimentación y restricción calórica, movimiento y ejercicio de fuerza, descanso y cronotipos. Hábitos sostenibles, no soluciones milagrosas.

Patrimonio

Vivir más cuesta más. Capital humano, futuro del trabajo, talento sénior, jubilación y la distinción entre riesgo de longevidad y riesgo de mortalidad. Generar activos durante más tiempo y decidir qué se deja atrás.

Relaciones

Vivir más no es suficiente. La relación con el tiempo, con el entorno, con los demás y con uno mismo. Las relaciones que efectivamente alargan la vida, la soledad como riesgo y el propósito como estructura.

QUÉ SE LLEVA CADA PARTICIPANTE

- Un mapa de la nueva longevidad, sin mitos ni alarmismo
- Su posición en las cinco edades, más allá de los años cumplidos
- Una lectura realista de su horizonte de salud
- Un diagnóstico de su capital humano y de su riesgo de longevidad
- Un inventario de sus relaciones, su tiempo y su propósito
- Un plan de longevidad personalizado a tres dimensiones

ESTRUCTURA · TALLER PRESENCIAL DE 20 HORAS

Núcleo base del programa. La duración, la profundidad y el foco sectorial se ajustan al perfil de cada entidad y de cada audiencia.

MÓDULO	H.	CONTENIDO
0 · La nueva longevidad	3	El elefante en la sala · Un nuevo paradigma social · Seis generaciones coexistiendo por primera vez · Narrativa de la vejez y edadismo interiorizado · Las cinco edades
1 · El regalo del tiempo	3	Treinta años de gracia · Florecer tarde · El fin de la vida en tres etapas · Los tres principios de la longevidad
2 · Salud y autocuidado	4	Hacia dónde va la salud · Por qué envejecemos · Prevención y autocuidado · Alimentación y restricción calórica · Movimiento y ejercicio de fuerza · Descanso y cronotipos
3 · Patrimonio y capital humano	5	Vidas más largas, con más dinero · El futuro del trabajo · Capital humano · Talento sénior · Jubilación · Riesgo de longevidad frente a riesgo de mortalidad · Legado
4 · Relaciones y propósito	3	Vivir más no es suficiente · La relación con el tiempo y el entorno · Relaciones que alargan la vida · El propósito
5 · Plan personal de longevidad	2	Integración de las tres dimensiones · Las preguntas para reflexionar del libro · Compromisos y primeros pasos

DOS MODELOS DE CONTRATACIÓN

MODELO PRINCIPAL

Licencia de metodología

Su entidad adquiere el programa completo y lo imparte con su propio equipo, tantas veces como necesite y en los territorios que decida. Incluye manual de programación, materiales de aula, presentaciones editables adaptables a su marca, formación de formadores con certificación, sistema de medición y tutoría durante la primera edición.

MODELO COMPLEMENTARIO

Acceso corporativo al curso online

Treinta y tres vídeos, hora y media de contenido, disponibles hoy en plataforma. Acceso por persona con tarifa por volumen. Funciona por sí solo como beneficio para plantillas o servicio a clientes, y también como fase previa o de refuerzo del taller. Es la vía más rápida para poner el programa en circulación.

POR QUÉ FUNCIONA

Ordena un tema que llega roto.

Hoy llega en titulares sueltos sobre pensiones, dietas y jubilación. El programa los reúne en un marco de tres dimensiones.

Ni infantiliza ni alarma.

Ni el discurso del declive ni la promesa de la eterna juventud. La evidencia y sus límites.

Habla de decisiones, no de esperanza de vida.

Cada bloque termina en preguntas de reflexión personal. Más de sesenta en el libro, que el taller convierte en un plan propio.

Sirve a plantillas y a clientes.

El mismo núcleo sirve a equipos internos y a los clientes de la entidad como servicio de valor añadido.

Tiene base editorial contrastada.

Descansa en un libro con bibliografía extensa, avalado por especialistas de IE University, LoRIS y del ámbito médico.

No depende de quien lo creó.

El manual y la formación de formadores hacen que su entidad quede autónoma desde la primera edición.

BASE DEL PROGRAMA

El programa deriva del libro *Una longevidad con sentido* (Versus, 2022), del que toma su estructura y su base bibliográfica. El curso online está publicado en Academia de Creadores y el **taller presencial está testado en aula**, listo para replicar por el equipo de su entidad.

33
VÍDEOS
PUBLICADOS

20
HORAS
FORMATO BASE

60+
PREGUNTAS
DE REFLEXIÓN

MODALIDAD Y CONDICIONES

MODALIDAD · Presencial, 20 horas de base, adaptable en duración y foco sectorial.

TAMAÑO DE GRUPO · De 15 a 30 personas por edición presencial.

IDIOMA · Español. Adaptable a otros idiomas bajo acuerdo.

MATERIALES · Manual, presentaciones editables, plantillas y sistema de medición.

CURSO ONLINE · 33 vídeos, 1 h 30 min. Acceso por persona, tarifa por volumen.

LICENCIA · Honorarios a presupuestar según alcance, formadores y explotación.