

Vidas centenarias: biografías y construcción simbólica de la longevidad

1. Introducción

Las últimas décadas han presenciado un incremento de la esperanza de vida y una expansión sin precedentes de la longevidad, especialmente la extrema. Aunque las personas centenarias constituyen un grupo reducido, su crecimiento es acelerado: por ejemplo, en España se estima un incremento de las aproximadamente 16.000 actuales a más de 160.000 en 2060. Los patrones de crecimiento son similares en países de Europa y América Latina con transiciones demográficas avanzadas. Este fenómeno plantea desafíos para los sistemas de apoyo, pero también oportunidades para comprender los factores que posibilitan vidas excepcionalmente largas.

La investigación existente ha privilegiado enfoques cuantitativos y biomédicos, centrados en variables genéticas, fisiológicas o de morbilidad, mientras que son escasos los estudios que abordan la longevidad desde perspectivas cualitativas y biográficas, especialmente en el contexto español. Este proyecto pretende contribuir a ese vacío, explorando cómo las personas centenarias narran su trayectoria y otorgan significado a su longevidad.

El objetivo principal es analizar las percepciones subjetivas de personas centenarias sobre su longevidad extrema e identificar, a través de sus relatos vitales, factores biográficos, emocionales y sociales asociados a alcanzar edades extraordinarias.

2. Planteamiento teórico-metodológico

Diseño cualitativo de carácter transversal con enfoque biográfico. Se han realizado por ahora 12 entrevistas (9 mujeres y 3 hombres) en profundidad a personas centenarias (entre 100 y 106 años) residentes en Andalucía, seleccionadas mediante muestreo por conveniencia, con buen estado cognitivo y funcional relativo, que consintieron participar libremente y con plenas garantías éticas. Las entrevistas son biográficas semiestructuradas, con un guion diseñado para explorar su ciclo vital, acontecimientos biográficos significativos, redes sociales y familiares, percepciones de su bienestar y, especialmente, su concepción de la longevidad y del paso del tiempo. El trabajo de campo comenzó en marzo de 2025 y continúa.

3. Resultados y conclusiones

Encontramos indicios de un patrón común en la longevidad extrema: actividad continua y rutinas saludables a lo largo de toda la vida –sobre todo en la vejez–, densas redes familiares y sociales, superación y resistencia ante eventos traumáticos y adversidades, capacidad de adaptación, alta capacidad de toma de decisiones, baja descendencia para su generación, cierta movilidad geográfica, fuerte espiritualidad, preparadas ante la muerte cercana, y una actitud humilde, agradecida y de sorpresa ante su propia extraordinariedad etaria. Cumplir 100 años conlleva así cierta auto-realización: sienten que ya están por encima de sus expectativas y todo lo que venga es extra.

Este estudio cualitativo sobre personas centenarias es pionero en España y aporta nuevas claves para comprender la superlongevidad desde una perspectiva biográfica y experiencial a través de sus propias narrativas. La extraordinaria edad y largo ciclo vital de las personas centenarias, con un trasfondo histórico complejo, exigen que el guion y proceso de la entrevista se desarrollen con la máxima sensibilidad, priorizando una narrativa fluida sobre una estructura rígida e incisiva. Presenta además posibilidades claras de replicación y comparabilidad en el resto de España.