

LA (BUENA) VIDA SÉNIOR

UNA GUÍA PARA AFRONTAR LOS
PROBLEMAS DE SALUD Y FINANCIEROS, Y
APROVECHAR LAS OPORTUNIDADES QUE
BRINDA UNA VIDA CADA VEZ MÁS LARGA.

Edición noviembre 2023

Instituto **santalucía**



LoRIS
Longevity & Retirement Income Solutions

Índice

Introducción	3
Parte I.	
La (Buena) Vida Sénior.....	5
1. Las dimensiones de la Vida Sénior.....	6
2. Hitos de la Vida Sénior.....	8
Parte II.	
Las necesidades de la (Buena) Vida Sénior.....	12
3. La formación y adquisición de conocimientos.....	15
4. La actividad laboral.....	19
5. El disfrute de actividades de ocio.....	23
6. Los recursos financieros del día a día y el patrimonio.....	26
7. La vida relacional.....	29
8. La atención a la salud.....	32
Parte III.	
Decálogo para la (Buena) Vida Sénior.....	35
9. Decálogo para la (Buena) Vida Senior.....	37
Referencias bibliográficas básicas.....	42

Introducción

Esta guía de la (buena) vida sénior es una guía tanto para las personas sénior como para las que todavía no lo son. Para todas ellas, es el relato de un camino de iniciación y preparación para cuando se hagan mayores y vayan transcurriendo por las variadas fases que forman lo que en algún otro sitio hemos denominado “etapas de la vida sénior”.

Mucha gente descubre que ya es mayor cuando cumple sesenta años... o cuando cumple ochenta. En el fondo, es fantástico empezar a sentirse mayor a los ochenta años. Pero fuera cual fuese la edad a la que interviene esta percepción, las cosas no van a ser lo mismo si quien la experimenta se ha preparado adecuadamente para cuando llega el momento de “hacerse mayor”. Sobre todo, si ese momento llega de la mano de algún percance no esperado en el que lo menos indicado sería la improvisación.

Esta guía se divide en tres Partes y ocho Secciones.

En la Parte I se caracteriza la “(buena) vida sénior” de múltiples maneras que se cruzan para mostrar las oportunidades y los retos que aquella presenta, muy diferentes, a nada que se reflexione, a las oportunidades y retos que presentan otras grandes etapas de la vida previas a la que nos ocupa aquí (la infancia, juventud o la vida adulta).

En la Parte II, se va trazando la que podría ser una estrategia de preparación a la vida sénior. La lectura de los encabezamientos

de las secciones de esta parte de la guía, de hecho, es justamente la que da las claves de esta estrategia y el lector solo tiene que escoger las opciones que se brindan en las secciones respectivas para confeccionar su propia estrategia adaptada a sus preferencias y características. Estrategia en la que entran, en coherencia con las categorías expuestas en la Parte I de esta guía, las necesidades emergentes durante la vida sénior (y su anticipación), las posibles respuestas a las mismas (preparación) y los recursos de todo tipo, privados y públicos, a disposición de cada uno (planificación).



En la Sección 1, siguiente, se describen las que podrían denominarse las seis dimensiones de la vida sénior en las que se agrupan otras tantas necesidades vitales principales, como (el cuidado de) la salud o la cultura y el conocimiento y otras necesidades derivadas asociadas a cada una de las principales, como la movilidad para el disfrute de otra de las grandes necesidades vitales que es el ocio. La descripción ordenada de este universo de necesidades vitales evoca inmediatamente los momentos del ciclo vital sénior en los que estas necesidades se expresan con mayor intensidad y la que se le presenta a cada cual a la hora de satisfacerlas cumplidamente.

En la Sección 2, se pasa revista a los hitos más relevantes del ciclo vital y la edad media a la que cabe esperar su ocurrencia, que obviamente puede ser muy diferente a la edad a la que realmente suceden, dada la incertidumbre que rodea a su ocurrencia. Hitos típicos del ciclo vital sénior son el momento en el que se causa una pensión de invalidez, o de jubilación o de viudedad, que se toman en esta guía como buenas aproximaciones de la verdadera edad media a la que la persona representativa sufre la invalidez, se jubila o queda viudo o viuda, entre otras relevantes transiciones vitales.

Las Secciones 3 a 8 contienen, para cada una de las grandes necesidades de la vida sénior identificadas en la Parte I, pautas fundadas en la literatura para prevenir, afrontar, aprovechar o recuperarse, incluso, de la emergencia de estas necesidades y/o la ocurrencia de esos eventos vitales que, mientras no nos devuelva alguien al paraíso, seguirán acechándonos durante lo que nos queda de vida. Justamente para transformar nuestra vida sénior en una buena vida.

Estas necesidades son: (i) las relaciones, (ii) la salud, (iii) las finanzas, (iv) el trabajo, (v) el conocimiento y (vi) el ocio. Cada una de estas tiene relación con las demás, como las finanzas con el ocio, numerosas derivadas, como la salud (o su ausencia), que puede impactar en la movilidad, y otras tantas contrapartidas como las relaciones, cuya ausencia desemboca en la soledad.

Una Parte final contiene un “decálogo de la (buena) vida sénior”.

Parte I

La (Buena)
Vida Sénior



1. Las dimensiones de la Vida Sénior

La vida de la inmensa mayoría de los seres humanos está hecha de la satisfacción cotidiana de una serie de necesidades muy relevantes. Las grandes dimensiones en las que se expresan las necesidades y los requerimientos de la vida de cualquier persona son:

- **La formación y adquisición de conocimientos**

A las edades que marcan las etapas de la vida sénior, la formación ya no cumple la función primordial de permitir a los individuos la acumulación de capital humano. Salvo, quizá, para aquellas personas que cuentan con prolongar su vida laboral una década o más aprovechando las oportunidades para ganar competitividad que la formación continua comporta. Pero, en su vertiente de adquisición de conocimientos, la formación a edades sénior cumple una inusitada función. Como demuestra el éxito de las “Universidades de mayores” en todas sus variedades.

- **El actividad laboral**

Elemento crucial para las personas sénior más jóvenes, sobre cuya base se cierra el ciclo de acumulación de ahorro procedente de los ingresos laborales y que determina en buena

medida el nivel de la pensión, la fuente de renta más importante durante la jubilación de la mayoría de los trabajadores. En muchos sentidos, el mejor consejo previsional que se puede dar a muchas personas es que se jubilen lo más tarde que puedan, es decir, el tiempo laboral es un importante “activo” para tener en cuenta en la planificación a la que se aludía en el punto anterior. Porque la actividad laboral, en muchos casos, va de la mano de la actividad mental y relacional. Muchas personas que no han planificado su jubilación enferman o languidecen poco después de haberse jubilado. De hecho, se constata que la prolongación deseada de la vida laboral “rejuvenece” a muchos de quienes la practican.

- **El disfrute de actividades de ocio**

Y, cómo no, el ocio. Mejor dicho, el disfrute del ocio en sus derivadas turísticas, viajes, descanso y todo lo que contribuya al crecimiento personal, el bienestar y la mejora de las condiciones cognitivas y los estímulos para la vida cotidiana.

- **Los recursos financieros del día a día y el patrimonio**

La autonomía económica es

consustancial a la vida adulta. La suficiencia económica al inicio de la etapa sénior y, especialmente, en su fase no laboral es fruto de la acumulación de capital humano mediante la formación, la cotización a la Seguridad Social (largos años y bases elevadas) y del ahorro previsional. La planificación financiera desde edades tempranas ayuda a crear y ordenar todos estos recursos.

- **La vida relacional**

Empezando por la familia, de la que se depende en todos los sentidos en los primeros años de vida, las relaciones con los demás no podrían enfatizarse más como el elemento que forja la personalidad de cada uno. Si bien el inicio de la etapa sénior es, para muchas personas, el periodo de más actividad social y relacional de la vida adulta, entre las personas mayores, la ausencia de la mera actividad relacional, la soledad, es uno de los principales factores del deterioro y la fragilidad que marca el día a día de muchas personas.

- **La atención a la salud**

A los 55 años una elevadísima proporción de personas presenta ya algún tipo de cronicidad, por lo general leve. En muchos casos, es solo cuestión de tiempo (edad, en realidad) que la salud se complique si no se ha trabajado antes para evitarlo. Entre la prevención, la curación y la adaptación a una vida con limitaciones se puede optar en buena medida, simplemente llevando

a cabo vidas saludables y cuidando la salud como se cuidan las finanzas o las relaciones personales.

En lo que se refiere a las personas que están ya en su etapa sénior, la satisfacción de esta gama de necesidades verdaderamente vitales adquiere diferente relevancia. Obviamente, estas necesidades no se expresan (ni se afrontan) como en las edades más jóvenes, sino que adquieren matices muy marcados en función de la edad.

Así, en general, la atención a la salud propia se vuelve prioritaria a medida que avanza la edad, al igual que la preocupación por los recursos financieros. Mientras que la necesidad de atender a la formación y adquisición de conocimientos se va relajando, como el ejercicio de una actividad laboral, a medida que se cumplen años.

El disfrute de actividades de ocio es consustancial a la vida misma y, de hecho, la satisfacción de las necesidades de salud, recursos, trabajo y conocimientos está orientada en buena medida al máximo disfrute posible de actividades placenteras como el descanso, los viajes o la cultura... mientras el cuerpo aguante.

El diagrama siguiente muestra de manera ilustrativa, mediante un código de colores graduados según la intensidad de cada una de las dimensiones aludidas en función de la edad de la población sénior. Obviamente, al tratarse de una mera ilustración, el código descrito no puede captar con exactitud la amplia casuística que observa cada uno en su círculo personal.

La satisfacción de las necesidades vitales en la etapa sénior

	55 a 64 años	65 a 74 años	75 a 84 años	85 y más años
Formación	(muy relevante)	(bastante relevante)	(relevante)	(poco relevante)
Trabajo	(muy relevante)	(bastante relevante)	(relevante)	(poco relevante)
Ocio	(bastante relevante)	(muy relevante)		(bastante relevante)
Recursos	(bastante relevante)	(relevante)	(bastante relevante)	(muy relevante)
Relaciones	(muy relevante)			(bastante relevante)
Salud	(poco relevante)	(relevante)	(bastante relevante)	(muy relevante)

Fuente: elaboración propia

Algo que no se ve en el diagrama anterior, pero que se desprende con naturalidad de su análisis, es el papel decisivo que desempeña una buena planificación de la vida sénior, a fin de reducir la incidencia de los problemas de salud o financieros o la carencia de la formación adecuada y de aumentar los beneficios del disfrute de actividades de ocio para colmar los años de vida.

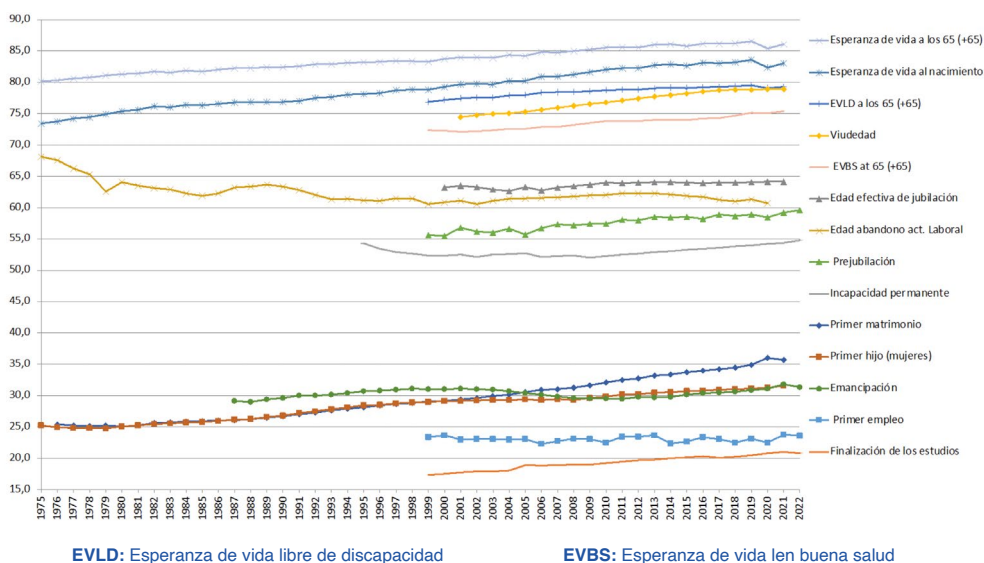
2. Hitos de la Vida Sénior

Todo el ciclo vital está salpicado de numerosos acontecimientos aleatorios (accidentes), previstos institucionalmente (ciclos educativos obligatorios, jubilación) o voluntariamente asumidos (llegada de los hijos). En lo que se refiere a las personas de 55 y más años una buena parte de estos hitos tienen que ver con su estado laboral y de salud.

En el gráfico siguiente se recoge la trayectoria en las últimas décadas de algunos de los hitos más relevantes del ciclo vital. Puede observarse que la mayoría de ellos (nueve de los catorce analizados) se dan, para la media de las personas que los experimentan (no todo el mundo acaba con incapacidad permanente, por ejemplo) a edades cercanas y superiores a los 55 años, cuando se inicia la vida sénior.

La incapacidad permanente, un hecho que causa derecho a recibir una pensión vitalicia, interviene a una edad media de 54,8 años. La gama de edades a la que puede intervenir esta condición es muy amplia, pero la edad media de aquellos que solicitan una prestación de incapacidad es muy cercana a los 55 años en 2022. Ese año, hubo unas 92 mil nuevas altas de pensión por esta contingencia. A pesar de que esta edad disminuía desde finales de los noventa del siglo pasado hasta 2010, aumenta, como cabría esperar, desde entonces.

Hitos del Ciclo Vital en España (Edad media a la que suceden los eventos vitales relevantes)



Fuente: <https://orisretirement.com/2023/03/22/la-fuerza-de-la-longevidad/>

La edad a la que intervenía la mal llamada “prejubilación” (no es una figura normativa de la Seguridad Social y se la confunde a menudo con la jubilación anticipada) era extraordinariamente reducida a finales de los noventa y así se mantuvo hasta bien entrado el presente siglo, alrededor de 2005, marcando fuertemente los años inmediatamente posteriores al inicio de la vida sénior de docenas de miles de trabajadores cada año, aunque los datos son escasos. Este era el titular de muchos medios en aquellos años caracterizados por el boom económico y las transiciones laborales inducidas en parte por la incorporación de tecnología en las grandes compañías industriales y de servicios financieros. Desde entonces, la edad a la que interviene el despido colectivo pactado, que lleva en muchos casos a la prejubilación, ha venido aumentando, situándose en la actualidad en los 60 años. Para muchas personas sénior de edades a las que interviene

esta situación, la prejubilación puede ser una situación muy complicada y conllevar cambios importantes en sus planes de jubilación y vitales.

Diferente fenómeno es el abandono de la actividad laboral, en el que se incluyen, naturalmente, prejubilados que sí lo han hecho, pero también otros casos de cese laboral más o menos voluntarios antes de la jubilación, entre otros los de trabajadores que no completarán su carrera mínima para percibirla. Muchos parados de larga duración hacen también lo propio, acogiéndose al subsidio de desempleo de los mayores de 53 años. Y, en cualquier caso, trabajadores que por diferentes otras causas deciden dejar la actividad. El indicador que manejamos muestra que esta edad está rozando ya los 60 años, como sucedía a finales del siglo pasado y principios del presente. Este fenómeno del abandono de la actividad laboral afecta a trabajadores sénior, aunque estos casos son bastante menos que los de trabajadores que se acogen a la jubilación ordinaria o sus figuras afines (anticipada, demorada, parcial, flexible o activa).

En el gráfico de hitos del ciclo vital, la edad efectiva media de jubilación marca el "rito de paso a la verdadera vida sénior para los miembros más jóvenes de este enorme colectivo. Esta edad se despega muy lentamente de los 64 años. Una persona de 64 años lleva ya, según la convención que establece los 55 años como la edad a la que se inicia la vida sénior, casi una década experimentando esta condición. Si bien, su estilo de vida es más asimilable al de un trabajador ordinario que al de un jubilado. La sociedad, no obstante, reconoce un cierto estatus a estos trabajadores sénior.

La condición de jubilado conlleva muchas otras prerrogativas, no obstante, y de manera predominante caracteriza a las personas sénior.

Los restantes hitos vitales significativos, como la edad a la que interviene la viudedad, la esperanza de vida en buena salud o libre de discapacidades y la esperanza de vida al nacer y a los 65 años inciden de manera especial en las personas sénior.

Las personas sénior, por ejemplo, sufren la viudedad a una edad media por encima de los 80 años, ya que para el conjunto de la población dicha edad media es de 78,9 años (unisex). Esta edad media ha venido aumentando en lo que va de siglo de manera sostenida, en 1999 era de 74,5 años. Ello implica que las personas sénior sufren la soledad (de la pareja) cada vez más tarde. No es una paradoja, sin embargo, que cada vez haya más personas mayores solas, o que declaren sufrir debido a la soledad no deseada. Por la sencilla razón de que cada vez hay más personas mayores y la edad media a la viudedad no aumenta con tanta potencia como para contrarrestar el aumento de la población haciendo caer la proporción de personas que viven solas.

Los hitos asociados a la Esperanza de Vida, uno de los más importantes indicadores demográficos, junto a la natalidad, la mortalidad y el quantum de población, sufren una evolución paralela a la de aquel, cuya trayectoria en el gráfico dice mucho acerca del reto que representa la demografía y el papel hegemónico que adquiere el colectivo sénior en la vida social, económica y política.

La esperanza de vida misma, tanto medida al nacimiento como a los 65 años (o a cualquier edad, para el caso) no ha hecho sino aumentar, con un cierto retroceso en 2020, por la Covid-19, que ya se está absorbiendo. Este hecho, como se ha comentado, está “tirando” de muchos otros marcadores de las transiciones vitales, como la edad a la que se enviuada, que acabamos de comentar.

Pero, como puede apreciarse en el gráfico, la asociación más natural del aumento de la longevidad es el aumento de la esperanza de vida en buena salud y/o libre de discapacidades, indicadores que nos dicen claramente por qué el fenómeno sénior es cada vez más prevalente en el imaginario colectivo y, al mismo tiempo, viene cargada de una mayor diversidad de situaciones.

Para la calidad de la vida sénior, estos indicadores son determinantes, pues revelan hasta qué punto, el alargamiento de la vida viene acompañado del éxito en las políticas (públicas) y hábitos (privados) preventivos de salud y discapacidades que se habrán implementado muchas décadas antes. A tenor de la evolución de estos indicadores, en cualquier caso, puede concluirse que algún efecto están teniendo este tipo de políticas y hábitos de vida cuando la duración de la vida saludable y libre de discapacidades camina *pari passu* con la esperanza de vida, como puede comprobarse en el gráfico que alimenta esta sección.

Parte II

A smiling woman with short grey hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt, is in a kitchen. She is holding a glass bowl and a spoon, appearing to be mixing something. In the foreground, there is a woven basket filled with various fruits like apples and grapes, and a bowl of green lettuce. A dark speckled pot is on the counter to her right. The background shows a white brick wall with wooden shelves holding some kitchen items.

Las
necesidades
de la (Buena)
Vida Sénior

La vida sénior, convencionalmente, se inicia a los 55 años y, una vez alcanzados estos, las estadísticas nos dicen que, en España, puede llegar hasta los 87 años para las mujeres, los 82 para los hombres y los 84,7 unisex. Pero al ser estos límites esperanzas (matemáticas) de vida, sabemos que por cada persona sénior que fallece diez años antes de su esperanza de vida, a los 74,7, hay otra persona que fallece a los 94,7 años. Es decir, la vida sénior, para una buena porción de quienes la inician a esos 55 años puede llegar a los 100. A los 55 años, por cierto, llega hoy el 96,3% de los nacidos.

La mayoría de quienes lean estas líneas caerán en la tentación de pensar que van a llegar a esos 100 años, con bastante probabilidad. Eso, como también sabemos, no será posible para todos sin la intervención de soluciones médicas o farmacéuticas que todavía no están disponibles. Pero si la mayoría pensamos que está en la mitad "buena" pues actuará en consecuencia. Y esta es quizá la clave de por qué el fenómeno sénior está teniendo el auge que observamos desde hace unos años. Muchos soñamos ya con los 100 años de vida.

Sueñan con ello los promotores de soluciones previsionales y residenciales, los de actividades de ocio, los gestores de activos financieros, algunos empleadores se fijan ya en los trabajadores sénior y hasta las instituciones educativas en estudiantes sénior.

¿Y las propias personas de 55 años y más? ¿Son conscientes de que deben prepararse para una (buena) vida sénior?

Aquí interviene la estrategia. Una

estrategia para preparar una vida tan larga y afrontar los problemas que la vida sénior conlleva. Porque, por mucho que nos veamos en el club de los que van a vivir 100 años, también sabemos que no solo no está garantizado que lleguemos a esa edad, a pesar de todos los preparativos y estrategias, sino que podemos llegar en condiciones muy diferentes a las que imaginábamos en nuestros sueños o que podemos no llegar en absoluto.

No es fácil, y puede que tampoco sea lógico del todo, prepararse a fondo para una cosa y su contraria. Imagine que intenta planificar sus recursos financieros por si vive mucho y, al mismo tiempo intenta planificarlos por si vive muy poco. No llegará muy lejos. Pero, al iniciar este ejercicio puede darse cuenta de que planificando sus recursos financieros por si vive mucho, de todas las maneras los podrá utilizar si solo vive la mitad de lo que pensaba. Duda según lee, ¿no?

Es decir, planificar para una vida larga y que esta acabe siendo corta, ¿no significa un cierto desperdicio de recursos que nunca se utilizaran por parte de su legítimo propietario cuya calidad de vida no habrá sido tan buena como si hubiera podido disponer de esos recursos? Pero, por otra parte, ¿qué sucede si vivimos al día sin pensar en las necesidades futuras y la vida se nos alarga más que nuestros recursos?

En el plano financiero es frecuente escuchar la siguiente expresión "sobrevivir a nuestros ahorros es la pobreza". Pero esta expresión tan tremenda debería complementarse con esta otra algo más amable: "que nuestros ahorros nos sobrevivan es la simpleza". Quizá se abuse algo, en la segunda expresión, del

leguaje, calificando de “simpleza, el deseo que tienen muchas personas mayores de legar activos a sus herederos. Pero en muchas ocasiones en las que esto se da, esta es una consecuencia, deseada, eso sí, de un exceso de previsión, en ausencia de un marco adecuado de planificación financiera, que en realidad nos ha impedido disfrutar de una mayor calidad de vida. No somos Faraones del antiguo Egipto, que disfrutaban en vida de todo cuanto podían desear y, cuando fallecían, se les llenaban sus cámaras mortuorias con víveres y ajuares para su viaje eterno. Cuando nos sobreviven nuestros activos suele suceder que hemos vivido por debajo de nuestras posibilidades, ya no podemos comprar billetes para la eternidad y, pero esto no suele pasar siempre, quizá estemos haciendo felices a personas que no se han ocupado de nosotros.

Sobrevivir a nuestros ahorros es la pobreza, pero que nuestros ahorros nos sobrevivan es la simpleza.

Planificar nuestra vida financiera es muy importante, pero no es sencillo, como se acaba de argumentar, por la imperativa razón de que desconocemos cuál va a ser la duración de nuestra vida. Ningún asesor financiero debería aconsejarnos el *carpe diem* como estrategia para gestionar nuestros ahorros durante la jubilación.

Pues bien, si esto es así de complicado con las finanzas, lo es también en los demás ámbitos de necesidades a los que se aludía anteriormente: el ocio, las relaciones, la salud, el conocimiento o el trabajo. Nunca acabaremos de afinar con una planificación exigente para afrontar una cosa y su contraria.

Dónde dice ahorro pongamos “recursos” de todo tipo y declinemos ambas frases tratando de entender su sentido. Quien dice ahorro podría decir conocimiento, relaciones, vida saludable, disfrute del ocio o empeño laboral y esas dos frases seguirían teniendo mucho sentido.

¿Invertir tiempo y dinero en formación profesional a edades avanzadas? ¿O emociones y esfuerzo en hacer amigos, o sacrificios y privaciones?

Tomemos el caso de la salud. En nuestra mano está, al menos en parte, lograr un buen estado de salud a edades avanzadas. Pero ello no sale gratis, hay que llevar una vida saludable, renunciando a “excesos” que también son placeres en un cálculo difícil. Podemos estar toda nuestra vida intentándolo y vivir mucho. Seguro que entonces daríamos por bien sufridos todos estos esfuerzos y renuncias. Pero puede que ello no nos sirva de nada y otros factores determinen que nuestra vida sea más corta. En este caso acabaríamos lamentando haber sido tan escrupulosos con aquellos pequeños vicios alimentarios. Ni siquiera nos podrán quitar lo bailado.

En la carrera vital por ir satisfaciendo todas nuestras necesidades, sea durante la vida sénior o en las décadas anteriores, interviene a menudo la planificación de recursos de todo tipo. La decisión de emparejarse, o crear una familia, o la de estudiar una carrera. Todo exige recursos e inversiones (financieras, o de tiempo, o esfuerzo, o emociones, etc.) que hay que ajustar de la mejor manera posible para no caer en fiascos vitales. Pues con la planificación de la vida sénior todo esto de agudiza.

Quien dice ahorro podría decir conocimiento (una gran inversión de tiempo y esfuerzo, por cierto), relaciones (tiempo y afectos), vida saludable (disciplina, renunciaciones), disfrute del ocio (la excepción que confirma la regla).

¿Cómo debe articularse pues una estrategia para llevar una (buena) vida sénior?

3.

La formación y adquisición de conocimientos

Para la inmensa mayoría de personas, las edades formativas abarcan la infancia y la juventud. La edad legal en España para el inicio de la actividad laboral son los 16 años (con excepciones para edades a partir de los 13 años), pero la edad media de finalización de los estudios se sitúa en la actualidad en los 20,8 años, en franca alza en las últimas dos décadas, cuando se situaba en los 17,3 años (1999). Este incremento de la longitud de la etapa formativa se justifica en sí mismo por el valor intrínseco de la educación, y también por la necesidad de afrontar carreras laborales largas y remuneradoras.

El énfasis en la educación para la vida laboral está muy bien, pero sabemos que en España la formación continua es una asignatura pendiente, valga la ironía. La formación continua y la formación de propósito general para la vida tienen un gran papel reservado para el mundo sénior.

La formación continua y la formación de propósito general para la vida tienen un gran papel reservado para el mundo sénior.

Los trabajadores y trabajadoras que inician la etapa sénior a sus 55 años necesitan la formación continua seguramente más que ningún otro trabajador. Muchos habrán agotado ya, si es que la llegaron a adquirir, la ventaja competitiva que les brindaron sus estudios tres décadas atrás, y deben renovar sus cualificaciones para permanecer en la actividad durante algunos lustros más hasta su jubilación. La extraordinaria gama y flexibilidad de ciclos cortos o ultracortos actualmente en oferta hace que sea muy asequible y estimulante adquirir conocimientos de vanguardia para nichos laborales que van a ser muy importantes en los años venideros, no necesariamente de nivel superior. Para muchos trabajadores sénior, este tipo de

formación es también una oportunidad para librarse de tareas onerosas físicamente, o tareas repetitivas que, incluso, pueden estar amenazadas por la digitalización.

Pero, en esa etapa de la vida sénior en la que ya se ha abandonado la actividad laboral (cuyo mantenimiento en la medida posible es, sin embargo, recomendable, *vid infra*) la formación adquiere un carácter muy diferente, lúdico, festivo y puede que hasta altamente remunerador para quienes la abrazan. La profundización con cierto rigor, pero sin exigencias de calendarios académicos, en materias que siempre han despertado interés o curiosidad en nosotros nos alimenta la salud mental, las ganas de vivir y las de compartir y participar en la cadena del conocimiento.

No debería extrañarnos que una de las premisas básicas de la vida sénior sea la formación y la adquisición de conocimientos. Porque ello es la condición sine qua non de una vida laboral provechosa, a su vez la base de la prosperidad en todas las etapas de la vida. El hábito del conocimiento sigue prodigando sus frutos cuando, libres ya de las ataduras laborales, queremos que nuestra vía sea mejor que nunca, un verdadero jubileo.

El hábito del conocimiento sigue prodigando sus frutos cuando, libres ya de las ataduras laborales, queremos que nuestra vida sea mejor que nunca, un verdadero jubileo.

Toda persona sénior, debe ir explorando sus aspiraciones en materia de formación, y sus opciones para adquirirla. Hay enormes posibilidades, para empezar en internet, donde emerge una ingente oferta gratuita

y de calidad, aunque conviene asesorarse. También descubrirán quienes lo exploren que numerosas instituciones públicas y entidades privadas ofrecen cursos cortos asequibles o incluso gratuitos, muy flexibles. La actividad formativa compartida con otras personas de la misma condición sénior abre una ancha vía de relaciones, de lo que se tratará más adelante.

El hábito del conocimiento y la formación satisface una necesidad primordial de todo ser humano: entender el mundo y la vida y prepararle para ella. Una vez superada la etapa laboral, sin embargo, docenas de miles de personas sénior, en nuestro país, se embarcan en programas de conocimiento en los que abundan las humanidades y el arte. Programas ofrecidos en el marco de las Universidades de Mayores y los Programas Universitarios de Mayores, lo que no quiere decir que se trate de grados universitarios, en los que también es posible encontrar personas de edades avanzadas. Los motivos que se esconden detrás de esta participación son el mero placer de aprender, realizar un sueño que no cupo cuando se era joven, combatir la soledad o el deseo de convivir con generaciones más jóvenes. En cualquier caso, esos son también los frutos, a los que se añade uno muy importante: mantener una buena salud mental. Se ha demostrado fehacientemente que la formación para toda la vida previene el deterioro cognitivo.

Especial mención amerita en este apartado, que se ampliará en el relativo a las actividades laborales de los mayores, la formación para el “empleo sénior”. Mejor dicho, el empleo del talento sénior, porque igualmente se está abriendo un cauce

ancho para la continuación de la vida laboral a partir de la edad de jubilación (*vid infra*). Baste mencionar aquí que este es un momento en el que el enorme valor que tiene la experiencia y la sabiduría profesional atesorada por muchas personas sénior puede potenciarse aún más mediante una formación *ad hoc* para dotar a estos profesionales de capacidades que o bien no han tenido tiempo de desarrollar durante su vida laboral o no les han sido exigidas entonces.

El inicio de la vida sénior es un momento en el que el enorme valor que tiene la experiencia y la sabiduría profesional atesorada durante décadas puede potenciarse mediante una formación *ad hoc* para dotar a estos profesionales de capacidades que o bien no han tenido tiempo de desarrollar durante su vida laboral o no les han sido exigidas entonces.

En lo que se refiere a la formación y el conocimiento, podríamos recapitular lo dicho en esta sección en los siguientes elementos que, en la sección final, nos permitirán trazar la estructura de esa...

En la "jubilación activa", la forma de trasladar la experiencia y realizar un trabajo que se conoce muy bien cambia. Quizá se trate de habilidades para hablar en público, para persuadir o explicar, o para enseñar y tutorar a colegas más jóvenes que se inician en la empresa o la profesión. O para adquirir una especialización puntual en nuevas competencias en las que ha llegado el momento de sumergirse (datos, gestión). Un o una trabajadora sénior, a sus 55 o 65 años es todavía, y por bastantes años más, un gran tesoro y un gran activo que muy a menudo las organizaciones no saben ver.

Estrategia formativa para la **(Buena) Vida Sénior**:

1. Nuestra etapa formativa es cada vez más larga, a tenor de lo que sucede con nuestra esperanza de vida, pero la “mayor” formación que adquirimos, que está sujeta a un mayor riesgo de obsolescencia, ¿nos ayuda en la vida senior?
2. Si llegamos a los 55 años sin haber renovado nuestras cualificaciones, muchos tendrán un problema, se llama empleabilidad. Necesitamos formación continua y formación avanzada de ciclo corto para llegar hasta los 70 años o más en el puesto de trabajo.
3. El acceso a formación especializada avanzada sobre materias que conocemos por nuestra experiencia laboral pasada es posible, asequible y puede hacerse de manera muy flexible. Ello nos permitiría generar unos recursos adicionales para la recta final de nuestra vida.
4. Necesitamos formación integral para afrontar nuestra vida sénior. Para aprender a materializar las promesas que comporta sin merma de, o mejorando, nuestro desempeño cognitivo y la provisión de recursos para el resto de las necesidades cuya correcta satisfacción lleva a una buena vida sénior.
5. El disfrute del conocimiento por el placer de saber da a nuestra vida sénior el carácter de un verdadero jubileo.
6. Imaginemos los años finales de nuestras vidas. Mejor dicho, imaginemos cómo nos gustaría que fueran. No estarán hechos únicamente, y puede que ni mucho menos, de necesidades financieras, también necesitaremos salud, relaciones, disfrute del ocio. Y, seguramente, ya no desearemos trabajar más. Puede que nos toque la lotería o que tengamos suerte. Pero la formación y la adquisición de conocimientos durante toda la vida es el camino más seguro para lograr ese ideal, y no se improvisa.

Sobrevivir al conocimiento que nos permitiría alcanzar la buena vida sénior es la pobreza cognitiva y, puesto que el saber no ocupa lugar, que nuestro conocimiento nos sobreviva solo tendría visos de “simpleza” si, por adquirirlo a toda costa, hubiéramos renunciado al disfrute de bienes superiores.

4. La actividad laboral

Ya se ha reiterado, una buena parte de las personas sénior trabajan. Con participación decreciente a medida que superan los 60 años y, casi nula una vez alcanzados los 65. Es menos conocido, sin embargo, cuántas de ellas desearían seguir trabajando después de esa edad, incluso hasta edades verdaderamente avanzadas, si existiesen los incentivos adecuados¹.

La vida laboral, sin embargo, no es homogénea y para los trabajadores de entre 55 y 56 años es bastante más complicada que para los de menor edad, con la excepción de los más jóvenes. Esto hace que planificar esta etapa de la vida sénior no sea sencillo y que si lo fuese no sería un buen plan. La formación continua anticipada a la llegada de la vida sénior evitaría en parte este problema. Es muy difícil iniciar la etapa jubilar si la década precedente ha sido un calvario de episodios de desempleo, riesgo acrecentado de despido o quiebra de un negocio o incertidumbre sobre la jubilación. Es más, esta combinación de circunstancias en los primeros pasos de la vida sénior puede desembocar en varios años adicionales de actividad laboral no deseada, precaria y con ingresos reducidos. Lo que puede tener consecuencias terribles sobre el resto de la vida sénior. Todo lo contrario a una buena vida sénior.

Evitar llegar a un inicio de la vida sénior caracterizado por la precariedad y la incertidumbre laboral es muy importante para que la calidad del resto de la vida sénior no se resienta.

La prolongación deseada de la actividad laboral hasta bien entrada la vida sénior es, seguramente, una condición para la buena calidad de esta. Poco nos detenemos a considerar que no hay nada mejor que realizar un buen deseo. Y si este deseo consiste en seguir laboralmente activo cuando se podría disfrutar de la jubilación y sus ventajas tal y como la considera una mayoría de las personas, puede decirse que quien concibe este deseo y lo realiza está mejor que en el caso contrario.

Cuando hablemos de la necesidad de recursos financieros durante la vida sénior, reiteraremos lo que se va a comentar a continuación: el uso productivo del tiempo, en las personas sénior también, es una fuente importantísima de recursos de todo tipo: financieros, relacionales y de salud. Tendemos a pensar en las personas sénior asociándolas a la jubilación y la verdad es que esta asimilación va a estar cuestionada cada vez más. Las facilidades para mantener la actividad laboral remunerada en paralelo a la percepción de una pensión

¹ Véase la Sección 3 del informe "Etapas de la Vida Sénior" para completar los datos sobre la población sénior en España. Citado en Referencias al final de este informe.

se van a multiplicar creando un gran estímulo económico y de bienestar general para cada vez más personas.

La planificación de una buena vida sénior debe contar crecientemente con esta posibilidad que retorna un doble beneficio: económico y de uso óptimo del tiempo disponible durante esta etapa de la vida.

Para la mayor parte de las personas sénior, la opción por prolongar la vida laboral no será posible o deseable. La imposibilidad frustra, pero también frustra verse obligado a hacer algo contra su voluntad. Una vida sénior sin imperativos que impidan trabajar (una discapacidad, por ejemplo) o que obliguen a ello (la pobreza, por ejemplo) es, de lejos, una mejor vida. Alcanzar la hora exacta en la que debe pararse el reloj laboral en el punto óptimo de satisfacción por lo servido, y por el disfrute esperado del cese, de la vida laboral, es un ejercicio trivial, pero, desgraciadamente, el que se cumplan las expectativas que cada uno traza sobre el papel no está al alcance de los humanos.

Combinar la actividad laboral con el disfrute de ingresos de jubilación está siendo cada vez más fácil. La ausencia de imperativos que nos impidan seguir trabajando si ese es nuestro deseo o nos obliguen a ello contra nuestra voluntad es un ingrediente básico de una buena vida sénior.

Con todo, la decisión de seguir trabajando hasta edades avanzadas, con todas sus implicaciones, será cada vez más un determinante de la calidad de la vida sénior

y es muy importante estar en condiciones de tomar esta decisión sin condicionantes personales que nos lleven a lamentar más tarde haberla tomado en uno u otro sentido. Algo que debe ponderarse muy bien en la matriz de decisiones a tomar en preparación de la etapa jubilar, que cada vez menos coincidirá con la del abandono de la actividad laboral.

Hoy hay ya escasez de mano de obra en muchos países a causa del magro tamaño de las cohortes más jóvenes de la población. En España empieza a ser el caso, aunque subsiste una elevada tasa de desempleo estructural por encima del 10% de la población activa. Por otra parte, en muchos ámbitos de opinión, se teme, erróneamente, que la mayor participación de los mayores en la actividad laboral bloquee o retraiga la de los jóvenes, una expresión de edadismo incomprensible a la vista de la evidencia de países avanzados en los que sucede que la mayor participación de los mayores coincide con reducidas tasas de desempleo juvenil.

Las personas sénior que planifiquen su jubilación deben tener esta posibilidad como una de las más importantes decisiones en dicho ejercicio. Pero deben informarse bien, porque la normativa ya permite compatibilizar la percepción de la pensión de jubilación con la realización de trabajo remunerado. Muchos trabajadores, especialmente asalariados, desearían poder acogerse a una jubilación activa poco exigente y remuneradora, pero pocos empleadores estarían dispuestos a afrontar sin tener obligación para ello sus levados costes laborales y, quizá, su menor productividad frente a trabajadores más jóvenes. Este es un problema que habrá de resolverse.

Un problema agudizado por la inexplicable persistencia de la figura de la “jubilación forzosa”, que hace desgraciados a muchos asalariados que desearían prolongar su vida laboral., arruinándoles, al menos, los primeros años de su jubilación justo en la década en que la mayoría de los trabajadores se encuentran en la que cabría caracterizar como la mejor década de la vida sénior (los 65 a los 75 años).

Pero ¿cuántos trabajadores que deseen prolongar su vida laboral se han preparado para ello? Sabemos que muchos de los problemas que se dan en el trabajo en la década previa a la jubilación tienen como una de sus causas la inexistencia de la formación continua. Cuando se desea prolongar la vida laboral no se puede, al mismo tiempo, descuidar la formación continua previa durante años confiando en habilidades adquiridas tres o cuatro décadas atrás que nunca, o apenas, se han renovado.

Este aspecto debe formar parte de la planificación de la vida sénior, como también debe formar parte de este ejercicio, teniendo siempre en mente esa bisagra vital que es la jubilación, la mejor información posible sobre la dimensión económica y vital de la jubilación. El conocimiento de los cálculos implicados en la paga mensual que se va a recibir, que en el caso de una jubilación “todo o nada”, reemplaza por completo a los ingresos laborales supone entre los trabajadores de rentas medio-altas importantes mermas de recursos que muchas veces no se calibran bien. Los servicios de atención al ciudadano de la Seguridad Social española están perfectamente capacitados para proporcionar esta información. Lo que no

pueden estos servicios es decir por los trabajadores.

Menos aún pueden estos servicios advertir a los trabajadores del balance vital de su decisión de jubilarse. Y, desgraciadamente, muchos jubilados descubren al poco de jubilarse que su vida ya no es tan amena como cuando trabajaban. Hay pocas dudas de que esto no va a hacerles felices y la calidad de su vida sénior se verá severamente mermada si no se remedia una decisión equivocada que podría acabar siendo irreversible, incluso con consecuencias para la salud del jubilado.

Estrategia laboral para la (Buena) Vida Sénior:

7. La planificación necesaria para evitar que la primera década de nuestra vida sénior sea una pesadilla entre el empleo, el paro y una jubilación anticipada no deseada es muy importante y se arraiga en la formación continua y en la adecuada protección financiera creada en los mejores años de actividad laboral, que no siempre son los últimos.
8. La decisión de prolongar la vida laboral hasta bien entrada la vida sénior, algo cada vez más factible en un marco incentivado, es una doble vía para la calidad de esta fase de la vida ya que allega recursos y prolonga la vida social de muchas personas estimulando el trato intergeneracional.
9. La jubilación “todo o nada”, sin embargo, seguirá siendo predominante, entre otras cosas porque muchos trabajos siguen siendo netamente desagradables, cuando no onerosos para la salud, y también porque las pensiones públicas, generalmente cercanas a los últimos salarios, cuando estos son medio-bajos, inducen al abandono inmediato de la actividad laboral cuando se cumplen los requisitos exigidos.
10. Las circunstancias mencionadas en los dos puntos anteriores deben integrarse adecuadamente en una de las decisiones más importantes de nuestra vida: la jubilación.
11. La preparación a la jubilación es un elemento fundamental de la estrategia para una buena vida sénior e incluye dos elementos importantes: (i) elegir la edad de jubilación y (ii) elegir qué actividades y actitudes van a reemplazar a la que hasta entonces habrá ocupado la mitad o más de nuestro tiempo diario tras el descanso cotidiano.
12. Imaginemos el balance de recursos y necesidades de nuestra vida sénior, si pudiésemos hacerlo con 90 años al cabo de 35 años de iniciarla a los 55. La prolongación de la vida laboral hasta 8 años después de la jubilación ordinaria a los 67 años, acogiéndonos a la jubilación activa con el 100% de compatibilidad de ingresos, podrían suponer rentas laborales un 23% mayores o rentas de jubilación un 35% mayores². Si esto es lo que deseáramos hacer ponderando las ganancias potenciales con la “desutilidad” del trabajo, estaríamos mejor que si no lo pudiésemos hacer y también podríamos decir que habríamos tenido una buena vida sénior.

Sobrevivir a la vida laboral es lo normal, si bien debemos aspirar a cerrar en armonía esta etapa. Que la vida laboral nos sobreviva (siquiera un segundo) no es lo habitual, pero sucede.

Y si así es como uno lo desea, probablemente no haya mejor vida sénior que esa.

² Suponiendo, además que los ingresos durante la vida laboral prolongada son $(35+8)*X$, los ingresos de la vida en jubilación compatible (ambas vidas se solapan pues 8 años) son $(23+8)*X$, siendo X el salario y la pensión que se suponen iguales y constantes en el tiempo. Este es un supuesto poco realista, pero permite ilustrar muy bien lo que está en juego en la decisión de prolongar la vida laboral mediante una jubilación activa compatible al 100%. Las expresiones del texto principal “rentas laborales un 23% mayores” y “rentas de jubilación un 35% mayores” son dos caras de la misma moneda y se refieren a $8*X$ que es el montante de los ingresos laborales durante el periodo en que se prolonga la actividad laboral durante la jubilación, según se componga con los ingresos laborales o con las rentas de jubilación.

5.

El disfrute de actividades de ocio

Nadie planifica sus actividades de ocio y entretenimiento para periodos largos, aunque pueda tener muy claro en qué variantes de estas actividades prefiere desempeñarse. Incluso, con la llegada de la vida sénior, y especialmente con la jubilación, las prioridades cambian de manera intensa. Por descontado que, a lo largo de toda nuestra vida, vamos ajustando el tipo de actividades a las que queremos dedicar el tiempo libre. Entre este tipo de actividades se cuentan desde las aficiones arraigadas, que pueden llegar a ser rutinarias por nobles que sean (actividad física, cultura, cocina, voluntariado) hasta las más ocasionales o inesperadas pasando por el ocio utilitario que en ocasiones constituye una verdadera pérdida de tiempo o de dinero (compras, gestiones).

La popularización del fenómeno sénior, con su derivada de la *Silver Economy*, ha creado la impresión de que todo consiste en venderles a los mayores todo tipo de bienes y servicios, cuando no cachivaches. Ciertamente, se constata el florecimiento de negocios centrados en captar al público sénior. De la misma manera que en los años del *babyboom* florecían los negocios de bienes y servicios para bebés. *Nihil novum sub sole*³.

La inmersión en la vida sénior puede venir acompañada en un carrusel de ofertas para edulcorarla que el y la sénior sensatos deberían ponderar cargados de discernimiento. Planificar las compras puede ser un ejercicio muy saludable y rentable, porque incide doblemente en nuestra salud moral (la virtud de la frugalidad) y en nuestra salud financiera (la virtud del ahorro, que también es una virtud moral en algunas culturas). Saber comprar estrictamente lo que se necesita es un ejercicio sofisticado y no todo el mundo sabe practicarlo. Un buen consejo es comprar la mitad de lo que nos quieran vender, pero esto es bastante inexacto, es como tratar de adivinar lo que piensa un camarero cuando le pedimos que nos sirva una copa de lo que sea pero que nos ponga la mitad de lo que tiene en la cabeza.

La inmersión en la vida sénior no debe hacerse en plancha, son muchos años por delante y pasada la euforia de los primeros momentos todas las piezas deben recolocarse. No compres todo lo que te ofrezcan, planifica tus compras y practica la doble virtud de la frugalidad y el ahorro.

³ Se recomienda al lector vivamente la lectura del capítulo introductorio, que lleva por título esta locución latina, al libro "Un país para mayores", listado en la sección de referencias descargable en la web del Instituto Santalucía.

El enorme caudal de tiempo del que se dispone cuando se inicia la vida sénior jubilar es un fondo de riqueza y hay que saber administrarlo. “El tiempo es oro”, se dice. Ya se ha visto cuando, en la primera fase del ciclo jubilar lo dedicamos también a trabajar. Pero no es necesario monetizar el tiempo, todo el tiempo. El uso productivo del tiempo es algo con lo que no se nace y, la verdad, cuesta desarrollar esta habilidad.

El ocio de calidad trae consigo la calidad de la vida sénior, como en cualquier otra etapa de la vida. La oferta gratuita de actividades de excepcional calidad, especialmente en los núcleos urbanos medianos y grandes es excepcional en nuestro país. Incluso en los pequeños núcleos de población pueden encontrarse actividades de excepcional interés y calidad, acompañadas de servicios (movilidad, por ejemplo) a las personas sénior.

El disfrute de las actividades de ocio y entretenimiento implica, como el desempeño laboral a edades avanzadas, una intensa socialización con otras personas y entornos. A diferencia de las actividades laborales, que nos socializan en círculos estables con personas muy conocidas, las actividades en nuestro tiempo libre se desarrollan en ambientes muy variados, lo que nos permite conocer a muchas personas diferentes e, incluso, elegir esos círculos y esas personas que más nos interesan. La oportunidad para hacer nuevas amistades es pues real y fuente de emociones que quizá no vivíamos desde tiempo atrás, por las personas y las actividades que pueden surgir de repente en nuestras vidas.

Mas adelante, se dedica una sección a las necesidades relacionales de la vida sénior, por lo que no conviene extenderse ahora sobre este crucial aspecto de la buena vida sénior. Pero no se podrá minimizar la influencia que, además de las relaciones que facilitan, tiene la calidad del ocio y entretenimiento que se practican. En el plano de la salud, las actividades deportivas y al aire libre, la adquisición de conocimientos al tiempo que uno se entretiene (actividades culturales, museos, exposiciones) y el propio disfrute de la compañía de amistades durante su realización estimulan la actividad cerebral y previenen el deterioro cognitivo. Las compras mismo (realizadas con moderación, como la ingesta de cerveza) son fuente de placer y recompensa si mejoran nuestra vida cotidiana con un buen balance de valor en relación con su coste.

El uso productivo del caudal de tiempo que nos regala la vida sénior debe entenderse también en el sentido de convertir ese tiempo en nuevas oportunidades para una vida mejor buscando la calidad en nuestras actividades de ocio y entretenimiento en beneficio de todas nuestras necesidades (relaciones, salud) en esta etapa de nuestras vidas.

La vida sénior entraña decisiones y cambios en materia de uso del tiempo que pueden ser decisivas en la consecución de ese ideal de una buena vida. Esas decisiones y cambios pueden consistir en nuevas actividades, personas que entran

en nuestra vida cotidiana, lugares a los que viajamos o en los que acabamos viviendo, actitudes que podemos expresar más libremente en los nuevos ámbitos que frecuentamos, sin las exigencias de la etiqueta laboral o social de las etapas previas de nuestras vidas.

Estrategia de ocio y entretenimiento para la (Buena) Vida Sénior:

13. Nadie debería tener dificultades para colmar su vida sénior de actividades de enorme calidad en todo momento, la oferta es enorme y, si acaso, el problema es el de elegir bien con la información adecuada. Las mejores actividades exigen planificación y reserva (visitas a museos, por ejemplo), que se puede realizar por internet. Los medios no son complicados las personas sénior más jóvenes no tienen dificultades con la tecnología. Tampoco deberían tenerlas las personas más mayores a través de familiares y servicios comunitarios.
14. En el plano de las compras, ha de tenerse en cuenta que el mundo sénior es objeto de intensa atención por parte de amplios sectores comerciales. Esto es deseable en sí mismo, porque se desarrolla la atención a las necesidades de las personas sénior, también en materia de ocio y entretenimiento. Pero debe evitarse por parte de todos, la inducción a un consumo desproporcionado de bienes y servicios que, al no ser estrictamente necesarios, no dejaría de tener consecuencias desagradables (financieras al menos) sobre la calidad de la vida de estas personas.
15. Algunos (buenos) escritores y artistas de vida breve y atormentada pueden permitirse un epitafio que diga “vivió intensamente”. Es una manera de describir un balance problemático las más de las veces que, cuando no se pasa a la posteridad, acaba por no merecer la pena. No acabaremos bienamente nuestras vidas si no hemos sabido usar el regalo de tiempo que hoy nos aporta la vida sénior. Por incierta que sea la duración de nuestra vida, que lo es, la oportunidad de colmarla de apasionantes actividades asequibles y enriquecedoras está siempre a nuestro alcance.

Sobrevivir al ocio y el entretenimiento significa una vida pobre.

Que el ocio y el entretenimiento te sobrevivan está solo al alcance de unas pocas personas, seguramente envidiables (pero no hay datos)⁴.

³ Por “vida pobre” se entiende una vida en la que el ocio y el entretenimiento han dejado de desempeñar un papel revitalizador desde hace tiempo, cuando el aburrimiento y la desgana se apoderan de uno. Entonces, la vida se prolonga en un tiempo vacío de alegría y ganas de vivir. Por otra parte, debe entenderse el tono irónico en el que se expresa la segunda afirmación. Apurar la copa del ocio y el entretenimiento como si no hubiera un mañana puede causar muchos problemas, como es bien sabido. Al igual que “morir con las botas (del tajo laboral) puestas”, por lo que algunas personas optan como expresión de su buena vida sénior, “morir con las botas del ocio y el entretenimiento puestas” es otra opción que goza de cierta popularidad. Que este estilo de vida sénior sea envidiable es una cuestión abierta entre los expertos, pero la ausencia de datos fiables (sigue la ironía) impide comprobarlo.

6.

Los recursos financieros del día a día y el patrimonio

Al final de esta sección encontrará el lector un recuadro en el que se concentra la quintaesencia de un ejercicio de planificación financiera. De hecho, encontrará en ese recuadro la clave de interpretación de esta guía, que no es una guía de planificación financiera de la vida sénior, sino una guía para la planificación integral de la vida sénior.

Podemos esforzarnos lo que deseemos, pero una planificación rígida y poco adaptativa acaba chocando siempre con los “áleas” de la vida. Se trate de materias financieras o de cualquier otra materia de la que está hecha la vida personal y social.

Las finanzas, sin embargo, son esenciales y, bien miradas, no son sino la traducción crematística de nuestras vidas. Si el tiempo es oro, su mero transcurrir no nos hace ricos, salvo que lo usemos productivamente. Y, fuera de actividades ilegales o criminales, o la hiperactividad, y la frugalidad o avaricia excesivas, este uso productivo del tiempo está limitado no solamente a las 24 horas del día, sino también a las necesidades de descanso,

cuidados personales y cultivo de nuestra mente.

No todo el mundo tiene una buena base de partida (herencias o una educación esmerada), o se esfuerza con la misma intensidad o acierto en “hacer dinero”, por lo que no todo el mundo amasa patrimonios significativos. Lo que implica que, para muchos, el tiempo más productivo es el que pasan durmiendo o pensando. Pero, en general, las familias acumulan patrimonios medios bastante respetables.

Las personas sénior, siendo poco más de una tercera parte de la población poseen más de la mitad de la riqueza neta del país. Fundamentalmente amasada en forma de pilas de ladrillos y cemento, también llamadas viviendas. Esto escandaliza a muchas personas. Pero, en realidad es más que normal. Lo que quizá debiera sorprendernos es que el tercio más joven de la población fuese el propietario de la mitad de la riqueza del país. Porque, como es bien natural, si el tiempo es oro, se requiere el paso del mismo para acabar teniendo un montoncito.

Las personas sénior, siendo poco más de una tercera parte de la población poseen más de la mitad de la riqueza neta del país. Fundamentalmente amasada en forma de pilas de ladrillos y cemento, también llamadas viviendas. Esto escandaliza a muchas personas. Pero, en realidad es más que normal. Lo que quizá debiera sorprendernos es que el tercio más joven de la población fuese el propietario de la mitad de la riqueza del país.

La salud financiera es la base de una buena vida sénior y debe ser preexistente. Ello quiere decir que, a nuestros 55 años, no digamos a los 65 o 75, debemos tener un colchón que nos ayude a generar rentas de jubilación suficientes al lado de los derechos a una pensión pública que habremos acumulado hasta nuestro abandono de la fase laboral.

Es curioso, pero tanto los particulares como sus asesores financieros insisten en que el objetivo de la planificación financiera es el tamaño de la hucha que hay que tener el día de la jubilación, como si después de ese día ya todo fuese “tirar de la hucha”. Cualquier planificador inteligente sabe que el primer euro que depositas en la hucha, digamos, con tu primer sueldo (o porque te lo hubiera puesto tu abuelo al nacimiento en una “cartilla”) debe gestionarse hasta el último día de tu vida, quien sabe si por 100 años. Y que lo importante, en este larguísimo periodo de gestión, no es el montante de la hucha “el día J” (el de tu jubilación), sino el flujo de rentas seguras, regulares y protegidas contra la inflación

que puedas percibir una vez se acaben tus rentas laborales. Este enfoque, de ciclo vital es el genuino, no el que normalmente se practica.

La salud financiera opera milagros desde que se constata la magia del ahorro bajo el imperio de la capitalización compuesta o, para entendernos, la magia del tipo de interés compuesto. Siempre que el tipo de interés (real, por más señas) sea positivo, claro. Porque, si no, nuestra hucha se queda compuesta, pero sin sustancia. No hay que esperar a cruzar la barrera de los 55 años, es decir, llegar a ser un o una sénior, para planificar y acabar disfrutando la salud financiera, si bien siempre hay un cierto margen a edades sénior para empezar a ahorrar. Muchos empleadores han entendido que la salud financiera de los trabajadores aumenta su productividad y los beneficios de aquellos y no solo pagan mejores salarios, sino que los complementan con ahorro para la jubilación mediante planes de pensiones de empleo.

Nuestros abuelos abrían a sus nietos recién nacidos una cartilla y realizaban imposiciones modestas cada semana durante muchos años para que sus nietos tuvieran una buena vida. Hoy, la investigación académica sobre este tipo de “empujoncitos” conductuales, publicas unos artículos y te dan un premio Nobel.

La salud financiera se alcanza ahorrando y gestionando bien las inversiones mediante una buena planificación financiera y una

vida más cercana a la de la hormiga que a la de la cigarra. Antes se aludía a aquellos abuelos que abrían a sus nietos recién nacidos una cartilla y realizaban imposiciones modestas cada semana durante muchos años, para que estos, ya crecidos, continuasen con tan virtuosa práctica y pudiesen tener una buena vida. Hoy, haces una investigación académica sobre este tipo de empujoncitos (nudges) conductuales, publicas unos cuantos papers y te dan un premio Nobel, y de sus abuelos nadie se acuerda.

Estrategia financiera para la (Buena) Vida Sénior:

- 16.** El objetivo de la planificación financiera es mantener un buen nivel de vida cuando han cesado los ingresos laborales, complementando la pensión pública mediante la práctica del ahorro durante décadas.
- 17.** En la etapa sénior de la vida, cuya duración es cada vez mayor, hay también cada vez más margen para combinar un uso productivo del tiempo con el ahorro acumulado (que habrá de gestionarse durante muchos años más) y la racionalización del gasto.
- 18.** Dejar un legado a los allegados es un legítimo y hermoso propósito, y además es la variable de cierre de una correcta planificación financiera. Pero debe tenerse en cuenta que cada euro que de manera no intencionada llega a terceros tras el fallecimiento de su propietario redundará en una pérdida de bienestar de este durante su vida sénior.

Sobrevivir a tus ahorros es la pobreza.

Que tus ahorros te sobrevivan es la “simpleza” y puede traducirse en una severa disminución de la calidad de la vida sénior.

El financiero es quizá el aspecto más problemático de la planificación de una (buena) vida sénior.

7.

La vida relacional

Sin una red de relaciones no seríamos nada. Damos por hecho que esa red existe porque desde nuestro primer aliento estamos rodeados de personas que nos quieren y ayudan. Pero, desgraciadamente, hay muchas personas que transitan por sus últimos años de vida por un paisaje desprovisto de relaciones cercanas. De la misma forma que nacemos ricos de tiempo que, primordialmente, a cada uno de nosotros nos corresponde administrar para nuestro propio bienestar y, en la medida de lo posible, el de los demás, también nacemos ricos de relaciones que, igualmente hay que administrar.

La vida sénior se inicia, por lo general, en un marco relacional multigeneracional, pleno de relaciones personales vinculadas a la actividad laboral o profesional y, por lo tanto, en la cima del desarrollo de nuestra capacidad social. Podría decirse que, en ese inicio de la nueva etapa de la vida, hemos atesorado las relaciones que deseamos y disfrutamos plenamente de un dividendo vital que nos gustaría prolongar indefinidamente.

El hecho es que desde hace un tiempo venimos escuchando que la soledad (no deseada) es un problema creciente entre las personas mayores, hasta el punto de que proliferan en los países más avanzados las políticas e iniciativas para combatirlas. ¿Cómo es posible que un activo tan valioso como el relacional acabe evaporándose

para tantas personas? Justamente, en la Parte I de este informe documentábamos la buena noticia de que la edad media a la viudedad estaba aumentando en España *pari passu* con la esperanza de vida. Al tiempo que comentábamos también que el número de personas mayores aumentaba sin cesar tanto en números absolutos como en porcentaje de la población total.

Nacemos ricos de relaciones que debemos administrar y acrecentar, llegamos al inicio de nuestra vida sénior en la cumbre con un enorme acervo de familiares y amigos con los que realizar todos los planes postergados hasta el momento de la jubilación.

Quedarse sin relaciones es como quedarse sin dinero, donde aquellas escasean prospera el desánimo y la vida se acorta. Desgraciadamente, las relaciones, que se fortalecen con su uso (aunque no siempre), desaparecen con el fallecimiento de nuestros familiares y amigos, que tan vitales nos parecían cuando iniciábamos la vida sénior, más incluso cuando iniciábamos la vida jubilar y empezábamos a realizar aquellos planes de grupo postergados con enorme ilusión para ese inicio durante lustros.

A veces, sin embargo, las relaciones, como el dinero, se evaporan por el mal uso de

estas, lo cual es doloroso. Si hay algo peor que perder nuestro dinero cuando más lo necesitamos es perder a nuestra pareja o amigos cuando más los necesitamos. En ambos casos nos damos cuenta demasiado tarde, cuando ya no tenemos margen para arreglarlo. Aceptamos con naturalidad, aunque no sin dolor, la partida de familiares y amigos, pero no podemos reponerlos con nuevas relaciones si la fragilidad emocional y la edad ya avanzada nos llevan a situaciones que no podemos superar sin ayuda.

No se pueden planificar las relaciones (la salud social) como se planifica la salud financiera, pero casi. Iniciada nuestra vida sénior, el desarrollo de aficiones y hobbies compartidos con personas que acabamos de conocer es una fuente de nuevas relaciones, algunas de las cuales nos sorprenderán por su calidad y persistencia. Las habilidades sociales que nos podrían reinsertar en una nueva red de relaciones llegado el caso, deben desarrollarse con antelación. O sea, que sí se pueden y deben planificar las capacidades que más adelante nos habilitarán para encontrar nuevas relaciones, como las que nos habilitarían para encontrar nuevos empleos si el que veníamos ejerciendo desapareciese.

La viudedad no es una contingencia que suceda con probabilidad 1. Pero les sucede a muchas personas, especialmente mujeres. No será el caso de las mujeres que estos años inician su vida sénior, la mayoría trabajadoras de amplia carrera y tan hábiles, si no más, como los hombres de su misma edad a la hora de tejer sus redes de relaciones. Pero las mujeres que han enviudado en los años precedentes

y lo harán todavía en los venideros, a una edad media de unos 80 años, en su mayoría, han tenido una vida económica y relacional dependiente de la de sus parejas que acaban de fallecer. Y tampoco es la viudedad la única causa propiciatoria del inicio de una vida en soledad no deseada, también la ruptura de una relación a edades en las que falta ya el ánimo vital necesario para intentarlo de nuevo.

No se pueden planificar las relaciones (la salud social) como se planifica la salud financiera, pero casi. La planificación de la vida relacional es ineludible, justamente para combatir la soledad no deseada.

En los diversos ejercicios de planificación que exige una buena vida sénior (el conocimiento, el trabajo, el ocio, las finanzas o la salud *-vid infra*), la planificación de las relaciones es ineludible, justamente para combatir la soledad no deseada. Todos estos recursos nos permiten tener una vida larga y buena, y se refuerzan mutuamente.

Estrategia relacional para la (Buena) Vida Sénior:

- 19.** A pesar de que iniciamos nuestra vida sénior en la cumbre de nuestra pirámide relacional, el abandono de la actividad laboral y, a edades más avanzadas, la erosión natural de la base de esa pirámide nos obliga a recomponerla con nuevas relaciones, que han de planificarse con tiempo.
- 20.** Embarcarse en nuevas actividades, especialmente de ocio y entretenimiento es una de las mejores vías para labrar nuevas relaciones que maduren justo a tiempo de reforzar la calidad de nuestra vida y huir de la soledad no deseada.
- 21.** Estas nuevas relaciones pueden traer, incluso, variedad y, por lo tanto, riqueza generacional, que aporte nuevas perspectivas a nuestro ocio.

Sobrevivir a tus relaciones es la pobreza de la vida social.

Que tus relaciones te sobrevivan te dará una buena vida sénior plena de disfrute y calor.

8. La atención a la salud

La (buena o mala) salud nos acompaña durante toda nuestra vida. La causa de ella puede ser adquirida, genética o ambiental (causada por el tipo de vida) y, por lo tanto, en alguna medida, depende de nuestra propia voluntad. Por repetir lo que ya se ha dicho en todas las secciones anteriores, la (buena) salud se puede planificar, al menos en parte. Y, como también sucede con el dinero o las relaciones, muy a menudo nos damos cuenta cabal de ello demasiado tarde.

Pasados unos límites, de edad o de deterioro de nuestra salud, ya no hay margen para dar marcha atrás en ciertos hábitos de vida, aunque siempre se puede hacer algo que limite el daño y, adicionalmente, refuerce nuestra autoestima. Uno se educa financieramente cuando estima que lo necesita, la socialización en las relaciones durante la infancia o la juventud y la vida laboral es cotidiana y espontánea, casi no requiere planificación. La adquisición de hábitos de vida saludable es un proceso más complejo y requiere una “educación para la salud” más intensa, incluso, que la educación financiera.

Algunos hábitos de vida saludables consumen tiempo (la actividad deportiva, por ejemplo), pero menos del que se piensa. Esto es importante porque muchas

personas piensan que no tienen tiempo de ocuparse de ello porque están trabajando y que ya lo harán más adelante, cuando se jubilen.

Entre los tres principales determinantes de una larga vida se encuentran, pesando casi por igual, la genética, la existencia de un buen sistema de salud (público, preferentemente) al alcance de toda la sociedad y los estilos de vida saludable generalizados. La buena genética no está al alcance de todo el mundo, pero los otros dos determinantes sí pueden y deben estarlo. Y ambos inciden directamente en la salud desde la voluntad colectiva para promover tales sistemas de salud y la voluntad individual para la conducta de esa vida libre de problemas de salud y discapacidades.

Entre los tres principales determinantes de una larga vida se encuentran, pesando casi por igual, la genética, la existencia de un buen sistema de salud y los estilos de vida saludable.

Los dos últimos determinantes son opciones que podemos tomar colectiva e individualmente. La salud también se planifica.

Tendemos a ver la vida sénior de manera un tanto polarizada, o bien la asociamos con una vida larga y sin contratiempos de salud, lo que nos lleva a no dedicar recursos ni planificar adecuadamente contra contingencias de salud sobrevenidas, o a verla como un camino de declive, la “vejez”.

Sabemos, no obstante, que, a sus 50 años, la mayoría de la población tiene algún tipo de cronicidad, en buena medida asintomática pero que requiere algún tipo de atención. Fundamentalmente de molestias musculares, movilidad, sensorial (vista, oído) o circulatoria (hipertensión) y, con cierta incidencia, se combinan más de una de esas cronicidades. En muy pocos casos, a esta edad en la que inicia la vida sénior, estas cronicidades son incapacitantes y la mayoría se sobrellevan con tratamientos farmacológicos leves o simplemente se sobrellevan.

Pero también sabemos que, a los 65 años, cuando se inicia por lo general la vida jubilar, solamente la mitad de los años de vida restantes (unos 21, unisex) se viven en buena salud y/o libres de discapacidades que requieran cuidados de algún tipo.

Estos datos nos dicen que hay un enorme margen para mejorar la calidad de nuestra vida sénior en materia de salud y, por lo tanto, en lo que se refiere al disfrute de todo lo demás. Y esta mejora se consigue planificando adecuadamente nuestro estilo de vida y dedicando recursos a la implementación de esta. ¿Qué recursos? Uno muy importante: el tiempo. En realidad, dedicando un poco de nuestro tiempo cotidiano a hacer ejercicio, deporte y otras actividades al aire libre. Actividades que hay que iniciar desde mucho antes del

inicio de la vida sénior, pero que se deben intensificar durante dicha etapa de la vida hasta el final de esta.

Sabemos que a los 50 años, la mayoría de la población tiene algún tipo de cronicidad, en buena medida asintomática pero que requiere algún tipo de atención.

Y también sabemos que a los 65 años, cuando se inicia la vida jubilar, la mitad de los años de vida restantes se viven en buena salud y/o libres de discapacidades que requieran cuidados de algún tipo.

Pero, este uso del tiempo, que no puede ser más productivo, trae consigo muchos otros beneficios: la consciencia de la importancia de una vida saludable y la extensión de esta regla de vida también a nuestra vida financiera (moderación en el consumo, actitudes hacia el ahorro y vida más frugal). Al tiempo que ahorramos algo de dinero cada semana para nuestra jubilación, podemos ahorrar también algo de tiempo para nuestra salud futura.

Estrategia de salud para la (Buena) Vida Sénior:

- 22.** A la salud se llega desde numerosas vías estando, la mayoría, al alcance de nuestra mano el poder intervenirlas en nuestro propio beneficio. No solamente las actividades estrictamente vinculadas a los cuidados y la prevención de enfermedades.
- 23.** Cultivar el conocimiento y las relaciones durante toda la vida es una fuente de salud preventiva. Como lo es el cultivo de las aficiones que refuerzan nuestra actividad física y mental.
- 24.** La formación que nos lleva a un buen empleo, el ahorro que nos conduce a salud financiera y la prolongación de la vida laboral que complementa nuestra riqueza financiera y relacional son también determinantes de una buena salud general y el broche de oro de una buena vida sénior.

La salud es la clave del disfrute de todos los demás atributos de una buena vida sénior. Cuando alguien nos desea que disfrutemos algo “con salud” está dando en el punto neurálgico de la buena vida sénior, sea ese algo el conocimiento, el trabajo, el ocio, el dinero o los amigos

Parte III



Decálogo para
la (Buena)
Vida Sénior

Alcanzar una buena vida sénior, a la vista de lo expuesto en las secciones anteriores, no es algo trivial ni sencillo. La edad es determinante de nuestro estado general, nuestras necesidades y nuestra capacidad (material, física y psicológica) para satisfacerlas.

Tendemos a ver a las personas sénior como un enorme grupo homogéneo. En realidad, hay tanta variedad generacional y tanto cambio vital, si no más, durante los aproximadamente 30 años que dura una vida sénior media, que en los 30 años que van de los 25 a los 55.

Las personas que inician su vida sénior pasan por transiciones laborales (que pueden ser duras y dolorosas entre los 55 y los 64), por transiciones vitales como la jubilación (a los 64 años efectivos, que puede causar ansiedad y frustración o abrir una etapa gloriosa), se sufren problemas de salud generalizados (a eso de los 75, que nos acompañan durante otros más de 13 años), e interviene la viudedad y la soledad o sobrevienen discapacidades severas (a eso de los 79).

Esta tercera parte del breve ensayo que presentamos recapitula las pautas más relevantes que se desprenden de las secciones anteriores a modo de decálogo para la consecución de una buena vida sénior. Esta buena vida no tiene secretos y consiste, básicamente, en ordenar los recursos para satisfacer las necesidades vitales, que son muy variadas, por cierto. Y no solo en disfrutar, porque, como es natural, la vida en general y la vida sénior en particular conlleva sinsabores y situaciones muy dolorosas, que también hay que saber sobrellevar con entereza y circunspección. La buena vida sénior consiste también en esto, conviene no olvidarlo, aunque esta guía haya pasado de puntillas por estos otros aspectos.

9. Decálogo para la (Buena) Vida Sénior

1 La (buena) vida sénior como objetivo. Planificar es el “ábrete sésamo” de una buena vida sénior. Si a los 20 o 23 años hay que estar preparados y con el bagaje en la espalda para iniciar el camino laboral, a los 55, con la vista puesta en la jubilación (que a muchas personas sénior de esta edad les sobrevendrá quizá muy cerca de los setenta) hay que estar ya pensando en cómo será nuestra vida sénior. Los 55 años representan para la mayoría de los trabajadores y trabajadoras el cénit de su carrera laboral y el inicio de una vida emancipada de hijos e hipotecas. Es el momento de planificar una nueva etapa y llenar la mochila de aspiraciones realistas y alcanzables que podrían materializarse, especialmente, una vez traspasada la línea jubilar.

2 Formación y conocimiento. La formación utilitaria o la mera acumulación de esos conocimientos que siempre hemos deseado tener son objetivos deseables y perfectamente compatibles, cuando no coincidentes. Muchas personas sénior, en proporción creciente, necesitarán renovar sus cualificaciones para seguir en el tajo laboral o profesional unos lustros más. Puede que sientan esta necesidad incluso antes de cruzar la línea sénior, cuando ven adelgazar sus oportunidades laborales. Tiempo para un “sabático laboral” dedicado a esa renovación, muy bien empleado si las instituciones ayudasen. El placer del conocimiento no utilitario no se debería de agotar nunca. La persona sénior hoy está en inmejorables condiciones para perseguirlo y la oferta asequible para lograrlo es inmensa, además de encontrarse a un solo clic en internet. Planificar la formación y el conocimiento es planificar para una vida más larga y saludable.

3 Prolongación de vida laboral. Esa renovación de las cualificaciones, en ausencia de una verdadera formación continua (asignatura pendiente en España) crearía el círculo virtuoso de la prolongación de la vida laboral y el hambre por estar en la frontera de la técnica y las cualificaciones que a cada uno le encajan para los primeros lustros de la vida sénior. Hoy ya, la prolongación de la vida laboral tiene premio en forma de relevantes complementos de pensión, incluso por encima de la máxima. Además de facilitar la constitución de un ahorro de última hora nada despreciable cuando nuestra vida previa no ha sido muy productiva en ese sentido. Esta prolongación, además, puede hacerse ya compatibilizando la pensión con los ingresos laborales y esta compatibilidad se encamina, a pesar de las apariencias, hacia la recuperación plena del importe de la pensión, no al 50% que se obtiene en la actualidad.

4

Preparación a la jubilación. La línea jubilar es hoy, mayoritariamente, “todo o nada”, con una franja poco poblada por ahora de opciones varias, algo difusa también y mal publicitada. Muchos trabajadores y trabajadoras cruzan aquella línea para descubrir, no sin ansiedad, que su vida ha perdido una buena parte de su razón de ser. Una buena preparación para la jubilación podría evitar esto y realzar una fase que todos los trabajadores desean alcanzar con todas sus ansias. Saber anticipar y realizar el enorme valor que encierra la etapa sénior no es algo que deba postergarse hasta que ya no hay margen. Incluso si toda la trayectoria previa (personal, familiar y profesional) nos hace creer que iniciaremos esta etapa en las mejores condiciones, conviene evitar sorpresas. Las empresas desconsideran casi por completo la preparación para la jubilación de sus empleados sénior, quizá porque estos mismos lo hacen también induciendo esta desconsideración en sus empleadores y hasta en las organizaciones sindicales. Deberíamos saber situar esta preparación para la jubilación a un nivel cercano a aquel en el que todos situamos la preocupación por el futuro de las pensiones.

5

Planificación financiera y patrimonial. Las personas que han aprendido a ahorrar (sí, eso se aprende) poco a poco desde su juventud han incorporado en su genética de *Homo oeconomicus* que la planificación financiera acaba en el momento en que gastamos nuestro último euro y que se puede hacer coincidir ese momento (herencias aparte, que también se planifican) cuando se acaba nuestra vida. Esta “proeza” no se puede lograr sin recorrer a una institución que tiene casi 4.000 años de vida: el seguro. Las herramientas convencionales para la planificación financiera se han visto potenciadas enormemente (y no hay límite a esto) con la llegada de la digitalización y la aparición de potentes calculadoras y simuladores que facilitan la tarea. Fuera del activo inmobiliario (*vid infra*), que ocupa más del 70% de las carteras de activos de los hogares españoles, hay muy poco ahorro para a jubilación y un desmesurado ahorro en depósitos bancarios. No puede decirse que el punto fuerte de los hogares españoles sea la planificación financiera. Pues ya es hora de iniciarse. Un ejercicio simple de planificación se concentraría en el patrimonio que deseamos tener frente a la ocurrencia de hitos y contingencias más o menos contingentes. Más ocasionalmente planificamos el nivel de ingresos que deseamos tener durante nuestra vida sénior contando con la pensión pública y otras rentas complementarias de jubilación. Así es, realmente, como debe comenzar ese ejercicio que, si es importante al inicio de nuestra vida laboral o la constitución de nuestra familia directa (pareja e hijos), lo es igualmente al inicio de nuestra vida sénior.

6

Vivienda y soluciones residenciales. La población sénior española detenta en sus manos el grueso del parque de vivienda que existe en el país. De haberse planificado con cuidado esta ingente acumulación de riqueza (equivalente en total a 3,5 veces el PIB), en un marco de regulación eficiente para el alquiler y de capacidad de gestión del activo inmobiliario (entidades especializadas), nadie debería tener problemas de vivienda y los pocos que surgiesen podrían resolverse con ayudas dirigidas y de reducido coste agregado. Una vez iniciada la vida sénior, el activo inmobiliario cobra un enorme significado. Solo en el aspecto residencial surge la necesidad de adaptarla a situaciones en las que la accesibilidad es determinante de la calidad de vida. O utilizarla como respaldo de las rentas complementarias que podamos necesitar, siempre que el mercado ofrezca soluciones más eficientes que las actuales. Las opciones, además, se amplían porque la vida sénior a edades avanzadas puede requerir de cuidados de larga duración en residencias que ya solo pueden ser de nueva generación, o en entornos de *co-housing* o *co-living*. Fórmulas que funcionan satisfactoriamente en países avanzados desde hace décadas. Esta planificación será ineludible en un elevado número de casos, y creciente con la edad. Desarrollemos la oferta y la demanda de soluciones porque se nos avecina una avalancha.

7

Ocio y entretenimiento. La toma de conciencia de que se entra en una nueva etapa de la vida alrededor de los 55 años es cada vez mayor, gracias al impulso un tanto marketiniano de las ideas *silver*. Que sea para bien, porque a diferencia de los desgastados clichés de “la crisis de los 40” o la “de los 50”, esta etapa se presenta como algo fascinante y muy positivo, que lo es, como se ha defendido en esta Guía, aunque con tintes más realistas. Esta consciencia se ve apuntalada por relevantes descuentos y guiños hacia las personas sénior que les estimulan a descubrir interesantes ofertas para el disfrute del ocio y el entretenimiento, muchas de ellas de gran calidad. De repente, una persona de 70 u 80 años descubre que puede pintar, esculpir o cantar con calidad más que mediana. O surgen en el desempeño de estas nuevas aficiones verdaderos “amigos de toda la vida” (*vid infra*). La oferta es tan ingente que el problema puede llegar a ser, justamente, una planificación eficaz y, sobre todo, eficiente (que no malgaste nuestro tiempo y dinero). A la cultura hay que añadir, primordialmente, el aire libre y la actividad física. Alimento para la mente y para el cuerpo. Tonificantes de “a duro” que obtenemos “a cuatro pesetas”. Sí, porque este tipo de disfrute solo requiere la inversión productiva de nuestro tiempo (el activo más importante con el que nacemos), por una parte, y la sociedad, por otra, comprende y apoya (no sin reservas a veces) que estas consideraciones hacia las personas mayores son justas y necesarias. En el disfrute de la cultura y el aire libre radica en parte significativa la salud cognitiva y física de las personas mayores.

8

Relaciones personales y prevención de la soledad no deseada. En el capítulo relacional radican también las claves de una vida más plena y para escapar a la soledad no deseada cuando falta nuestra pareja o carecemos de descendientes que nos acompañen en esta etapa de la vida. Las relaciones sociales naturales, familiares, amigos de la infancia, juventud o trabajo crecen con nosotros, pero se agotan también por causas naturales o de otro tipo. Las relaciones se renuevan constantemente y, en general, las que se van haciendo en la vida adulta, responden a nuestra propia elección. Pueden incluso planificarse. Sin dar a esta expresión el valor nominal que damos al acto de planificar nuestras finanzas, sí sucede que atesorar buenas relaciones, cultivarlas y hacerlas crecer es un tesoro. Las buenas relaciones alimentan nuestra vida como el ahorro alimenta nuestro patrimonio y bienestar. La soledad no deseada se ve potenciada por la creciente longevidad, que está provocando también que muchas personas sobrevivan a sus personas queridas y amigas. Esta “epidemia” moderna resta bienestar a la sociedad y la interpela sobre la mejor manera de intervenir institucionalmente para evitar su propagación. Pero, al margen de medidas institucionales, corresponde a cada uno “asegurarse” contra la soledad desempeñándose en actividades, como las que se han comentado en los puntos anteriores, que conlleven el anudamiento de nuevas relaciones.

9

Consumo y racionalización del gasto. Poco se ha aludido en este informe a la denominada *silver economy*, si bien este concepto repetido una y otra vez en numerosos informes sobre el fenómeno sénior lleva a muchas personas a identificarlo con un enorme yacimiento de oportunidades económicas. Esta guía debe incluir también esta dimensión, desde luego en el plano de una de las actividades favoritas de las personas sénior. Ahora bien, prepararse para la (buena) vida sénior en esta dimensión no es repararse para gastar más de manera desaforada o irracional, sino para gastar mejor y más racionalmente. Ir de compras es satisfacer una necesidad las más de las veces, incluso la necesidad de darse un capricho. Faltaría más. Caer en el consumismo porque un cartel publicitario lo diga es otra cosa. Bien lo saben muchas personas sénior que han amarrado su gasto prudentemente durante sus años más productivos justamente para permitirse una buena vida en la etapa jubilar. De la misma forma que la planificación y gestión del ahorro dura hasta el último euro y el último instante de nuestra vida, eso es lo que dura la planificación del gasto. El ideal de la planificación financiera es ahorrar de manera indolora, poco a poco, sopesando los pros y los contras. Pues ese es también el ideal de la planificación del gasto: un flujo estable, regular y predecible que acomode, claro está, los momentos en el que un gasto sorpresa deseado o sobreenvenido, se presenten. El consumo de una población que ya es la tercera parte del total es un estabilizador y un asignador de recursos para el conjunto de la economía a través de las señales que envía. Si el ahorro de las personas sénior es la fuente de financiación más importante de nuestra economía, su consumo es una poderosa fuerza económica, además de un elemento decisivo en la plenitud de su vida.

10

Salud y vida saludable. Cuesta imaginar que la salud no sea una de las principales, si no la principal, fuente de satisfacción y/o preocupación de las personas sénior. La calidad de su vida depende de ello, para una porción creciente de sus miembros a medida que avanza su edad. Debe saberse que, pasados los 50 años, una mayoría de personas presenta una o más condiciones discapacitantes, no necesariamente severas, incluso asintomáticas, y que, a los 65 años, la vida restante media en buena salud es de unos 10 años más mientras que la vida restante media libre de discapacidades severas es de unos 15 años más. La vida restante media a los 65, incluyendo en cualquier caso condiciones de salud o discapacitantes severas, es de unos 21 años. No necesariamente una discapacidad ligera implica mala salud o dificultades para la vida diaria, mientras que un problema de salud tampoco implica una discapacidad necesariamente. Los cuadros pueden ser muy complejos, no obstante. Muchas discapacidades y problemas de salud, que llegan a ser severos, pueden evitarse eludiendo comportamientos arriesgados (accidentes, hábitos no saludables). Hablar de “planificar la salud” como quien planifica su futuro laboral o financiero, es quizá impropio, pero sí que cada uno o una puede “trabajar por la salud”, con lo que trabaja también por las demás personas de mil maneras diferentes: desde evitar implicar a sus familiares en la provisión de cuidados de larga duración hasta evitar la saturación de los centros de salud públicos o privados, pasando por el ahorro en los servicios de emergencia que deben atender accidentes que podrían haberse evitado. Sin hablar de las consecuencias financieras para sí y para la colectividad de los que se beneficiaría una sociedad que practicara estilos de vida saludables.



La vida sénior, para concluir, dada su creciente duración y diversidad, demanda una cuidadosa y a veces esforzada preparación desde mucho antes de su inicio. Pero también ofrece amplio margen para su mejora una vez iniciada. Los 55 años a los que habitualmente se la hace comenzar, o los 65 años a los que, de hecho, se cruza la línea jubilar, son meros hitos etarios convencionales y no deben tomarse, para esa planificación de la que se hablaba en el decálogo, en ninguno de sus apartados, como referencias rígidas o absolutas. Nuestro “yo-futuro” va cambiando y, sea como sea, lo que casi todos queremos es que sea bueno y que venga lo más tarde posible. Por eso, planificar, ahorrar o evitar riesgos no deben ser vistos como renunciaciones o sacrificios del presente, sino, en la justa medida, como ganancias multiplicadas para el futuro. Siempre, pues nuestro hoy es el momento de trabajar para nuestro mañana.

Referencias bibliográficas básicas

El lector encontrará en las siguientes referencias lecturas muy completas para configurar su visión de la vida sénior. La literatura técnica es inmensa y creciente, pues el fenómeno senior, que ya venía recibiendo el interés de los gerontólogos y los especialistas del marketing desde hace muchas décadas, está recibiendo cada vez más atención desde multitud de disciplinas científicas y técnicas cuyo reflejo es una enorme literatura divulgativa y de opinión.

Las referencias que siguen se listan por orden de fecha de aparición en su versión original.

- **Envejecer sin ser mayor.** Daniel Prieto Sancho, Diego Herranz Andújar y Pilar Rodríguez Rodríguez. Estudios de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, nº 2, 2015. Véase <https://tienda.fundacionpilares.org/es/pdf/37-envejecer-sin-ser-mayor-nuevos-roles-en-la-participacion-social-en-las-edades-de-jubilacion-pdf.html>
- **La Vida de 100 Años.** Lynda Gratton y Andrew Scott. Versus Libros. 2018. Traducción al español de la edición original en inglés de 2016. Véase <https://letterapublicaciones.com/producto/la-vida-de-100-anos-vivir-y-trabajar-en-la-era-de-la-longevidad/?v=8cfbb29591ac>
- **La Revolución de las Canas.** Antonio Huertas e Iñaki Ortega. Editorial Planeta. 2018. Véase https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/40/39358_La_revolucion_de_las_canas.pdf
- **Un país para mayores.** Instituto Santalucía. 2021. Descargable en <https://institutosantalucia.es/un-pais-para-mayores-libro-desafio-longevidad/>
- **Una Longevidad con Sentido.** Bárbara Rey Actis. Versus Libros. 2022. Véase <https://verssus.com/obras-publicadas/una-longevidad-con-sentido/>
- **Etapas de la Vida Sénior.** LoRIS. Instituto Santalucía. 2022. Descargable en https://institutosantalucia.es/wp-content/uploads/2023/03/informe_la_vida_senior_y_sus_etapas_2023.pdf

www.institutosantalucia.es

Instituto **santalucía**



LoRIS
Longevity & Retirement Income Solutions