

[Enlace para descargar el Informe sobre la “Preparación emocional para la jubilación”](#)

El INSTITUTO SANTALUCÍA destaca la importancia de la preparación emocional para la jubilación, una etapa vital que puede durar hasta tres décadas

- El INSTITUTO SANTALUCÍA publica el informe “Preparación emocional para la jubilación”, realizado por Bárbara Rey Actis, fundadora Longevity Initiatives, que ofrece un análisis exhaustivo de esta etapa vital desde un punto de vista tanto teórico como práctico, aportando un análisis del contexto actual y brindando herramientas prácticas.
- La mayor esperanza de vida transforma profundamente la jubilación ya que se convierte en una etapa vital que puede ser casi tan larga como la laboral.
- Existen una serie de factores clave que influyen en una adaptación positiva a la jubilación y es posible prepararse activamente para ello.

Madrid 21 de noviembre de 2024.- El [INSTITUTO SANTALUCÍA](#), órgano de reflexión y debate del GRUPO SANTALUCÍA, en colaboración con SECOT, ha publicado su nuevo informe “Preparación emocional para la jubilación”. El documento aborda una de las transiciones más importantes en la vida de las personas, especialmente en un contexto de creciente longevidad. El análisis destaca la importancia de una planificación integral que no solo considere el aspecto financiero, sino también el emocional y psicológico, elementos clave para garantizar una adaptación positiva a esta nueva etapa vital.

Este informe ha sido desarrollado por **Bárbara Rey Actis, Fundadora Longevity Initiatives y colaboradora del INSTITUTO SANTALUCIA**. La autora enfatiza que la jubilación no debe ser vista simplemente como el final de la vida laboral, sino como una oportunidad de redescubrir nuevos propósitos y significados. A medida que la esperanza de vida sigue en aumento y la calidad de vida mejora, la jubilación se transforma en una etapa llena de posibilidades. Sin embargo, Rey Actis señala que, sin una adecuada preparación emocional, esta fase puede conllevar sentimientos de insatisfacción, desconexión social y pérdida de propósito. Además, se presenta un análisis demográfico de la población jubilada en España que destaca la creciente importancia de las personas mayores en la sociedad, así como la necesidad de adaptar los servicios y recursos disponibles para atender sus demandas.

El concepto de jubilación ha experimentado una notable transformación en las últimas décadas. Ha pasado de ser el final de la vida laboral a convertirse en una etapa llena de posibilidades, marcada por la mayor esperanza de vida. Lo que antes era un hito indiscutible, hoy se concibe como un proceso reflexivo, cargado de emociones donde se busca un nuevo propósito y sentido de vida, con el objetivo de disfrutar y sentirse pleno en esta nueva fase.

La jubilación puede percibirse de manera positiva o negativa, dependiendo de las expectativas previas y la experiencia al llegar a esta etapa. Por eso, la planificación y la actitud antes de la jubilación son fundamentales para disfrutarla plenamente, ya que una buena preparación permite ajustar las expectativas a la realidad y facilita una transición acorde a las circunstancias personales, asegurando tanto el disfrute como la capacidad para afrontar dificultades. El estudio revela que las percepciones sobre la jubilación varían entre las personas: para algunos es una recompensa tras años de esfuerzo, mientras que otros sienten preocupaciones económicas o pérdida. Así, gestionar adecuadamente estas expectativas resulta crucial para una transición exitosa.

La transformación de la jubilación en el contexto de la nueva longevidad

El informe destaca que la jubilación se ha convertido en una etapa que puede durar más de dos décadas. Esta nueva realidad requiere una planificación integral que considere no solo aspectos financieros, sino también emocionales y psicológicos para garantizar una transición exitosa y enriquecedora.

Los factores clave que influyen en una adaptación positiva a la jubilación

El estudio identifica variables cruciales para una buena adaptación, como la voluntariedad del retiro, la situación económica, el estado de salud, y especialmente la planificación previa.

Se enfatiza que una jubilación planificada y consciente puede contribuir significativamente a una experiencia positiva, mientras que la falta de preparación puede llevar a sentimientos de insatisfacción y desconexión social.

Preparación emocional para disfrutar de una jubilación de forma plena y significativa

Algunas personas viven con dificultad la adaptación ante el cese de la actividad laboral transición llegando a experimentar síntomas físicos (malestares digestivos, hipertensión...) y emocionales (tristeza, apatía, angustia, estrés o ansiedad).

Para una preparación exitosa hacia la jubilación, es crucial contar con herramientas y metodologías que acompañen a la persona durante todo el proceso. Cada individuo puede enfrentar diferentes dificultades al abordar este nuevo capítulo de la vida: algunos pueden tener problemas para visualizar su futuro, otros pueden no saber por dónde empezar, y algunos pueden sentirse abrumados por demasiadas ideas sin poder priorizarlas. La clave para superar estos retos radica en la capacidad de formular preguntas significativas y en cómo se responden a las mismas.

En el informe “**Preparación emocional para la jubilación**” se sugiere estructurar el proceso integral de preparación para la jubilación en varias fases: comenzar con un autoconocimiento profundo y la identificación de las circunstancias personales, seguido de una etapa de visualización para generar ideas que se validarán en términos de viabilidad. Posteriormente, se deben establecer prioridades para plasmar todo en una agenda concreta. Se proponen bloques temáticos como: redefinir el concepto de jubilación, seleccionar un equipo de apoyo personal, explorar actitudes y sentimientos respecto a la jubilación, y planificar la transición efectiva hacia este nuevo estado. Además, es esencial abordar los retos financieros y de salud, considerando aspectos legales y médicos, y, finalmente, visualizar cómo se quiere vivir en esta nueva etapa.

En palabras de **José Manuel Jiménez, Director del INSTITUTO SANTALUCÍA**: “*Ya no se puede ver la jubilación como un hecho aislado en la vida de las personas, sino como un proceso de transición hacia una nueva etapa vital, prolongada y llena de oportunidades. Esta etapa puede resultar movilizadora e inquietante, y el impacto emocional que conlleva es innegable. Es por ello que la preparación emocional para la jubilación se vuelve esencial para garantizar una transición exitosa y enriquecedora*”.

[Link de descarga del Informe](#)

Sobre INSTITUTO SANTALUCÍA

El INSTITUTO SANTALUCÍA es una plataforma de investigación y debate impulsada por SANTALUCÍA, uno de los mayores grupos aseguradores españoles. Sus objetivos principales son fomentar el debate sobre el ahorro sostenible, así como la educación financiera, para ayudar a las personas a entender sus decisiones financieras y promover la colaboración colectiva para cambiar las actitudes de los consumidores hacia el ahorro a largo plazo. El Instituto abre su actuación a un nuevo campo, que es clave en nuestra sociedad, en materia de sostenibilidad social, con el fin de promover un patrón de crecimiento compatible con el desarrollo económico, social y ambiental. Asimismo, centra parte de sus esfuerzos en la investigación y generación de análisis que permitan y ayuden a entender los cambios sociales y las respuestas más adecuadas en materia de longevidad y envejecimiento activo.

El pilar básico del INSTITUTO SANTALUCÍA es su Foro de Expertos, integrado por profesionales e investigadores del mundo de la economía y las pensiones, presidido por José Ignacio Conde-Ruiz. La actividad del Instituto se sostiene en varias áreas de acción: el trabajo de investigación y reflexión del Foro de Expertos, la generación de estudios periódicos en materia de vida, pensiones y ahorro a largo plazo y el desarrollo de herramientas de análisis, ayuda y asesoramiento para los ciudadanos.

Web: <http://institutosantalucia.es/>

Twitter: [@santalucia_inst](https://twitter.com/santalucia_inst)

Facebook: <https://www.facebook.com/santaluciainstituto/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/instituto-santalucia/>

Para más información:

Jaime Iglesias

ji Iglesias@estudiodecomunicacion.com

Tlf: 91 576 52 50

Inés Amil

iamil@estudiodecomunicacion.com

Tlf: 91 576 52 50