



Noviembre 2024

Informe preparación emocional para la jubilación

Bárbara Rey Actis

Instituto **santalucía**



Bárbara Rey Actis

Fundadora de la consultora “Longevity Iniatives SL” especializada en nueva longevidad.

Profesora en la Universidad Antonio Nebrija en la Facultad de Economía & Empresa y Comunicación & Artes y en la Universidad UNIR en el MBA y Máster en marketing farmacéutico.

Doctoranda en Economía de la Longevidad en la Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Rey Juan Carlos.

MBA por IE Business School, graduada con honores.

Autora del libro “Una Longevidad con Sentido” (Ed. Verssus), co-autora de “Un país para mayores” (Instituto Santalucía) y co-autora del “Observatorio de Intergeneracionalidad” (IE Business School).

Palabras clave **#jubilación**, **#longevidad**, **#preparaciónemocional**, **#adaptación**, **#propósito**

Índice

1

Resumen ejecutivo 6

2

Introducción y objetivos 7

3

Aspectos generales sobre la jubilación 9

Definición de jubilación 9

Origen de la palabra 9

Historia de la jubilación 10

Percepción sobre la jubilación 11

4

Los jubilados en España: abordaje demográfico cuantitativo 13

Composición demográfica 13

Aspectos de salud 17

Aspectos económicos 18

Aspectos sociales 22

5

Los jubilados en España: abordaje actitudinal cualitativo 29

Atareados 30

Disfrutadores 31

Sosegados 32

Exploradores 33

Desenfocados 33

6

Evolución de las etapas vitales y las necesidades: un nuevo paradigma _____ 35

La vida de tres etapas	35
Fin de la vida de tres etapas	37
Evolución de las necesidades a lo largo de la vida	41

7

Consideraciones preliminares para abordar la preparación emocional a la jubilación con éxito _____ 44

Etapas del proceso de jubilación	44
Factores que pueden afectar a la planificación	45
Comportamientos más habituales para afrontar la jubilación	47
Medidas preventivas para afrontar eficazmente la jubilación	48

8

La preparación emocional para jubilación: cambios y retos _____ 50

Aspectos que generan impacto emocional en la jubilación	51
---------------------------------------------------------------	----

9

Guía práctica para prepararse para la jubilación _____ 54

Qué significa jubilarme	55
Elegir a un equipo de apoyo personal	56
Explorar las actitudes y los sentimientos acerca de la jubilación	57
Comenzar el proceso de transición hacia la jubilación	58
Entender quién soy y cómo he llegado hasta aquí	59
El impacto de la jubilación en las relaciones	62
Potenciales retos financieros y de salud	67
Aspectos legales y médicos	69
Visionado de la vida futura como jubilado	70
Organizar, priorizar, y explorar posibilidades	75
Poner todo en conjunto y trazar el plan de jubilación personalizado	76

10

La importancia de tener un propósito 78

 El propósito del dinero 78

 El propósito de la vida 79

11

Testimonios SECOT 81

 Demografía de los Participantes 81

 Perfil general de los Participantes 81

 Arquetipo de los miembros de SECOT: “Jubilado Explorador” 81

 Insights Destacados 83

 Patrones y Tendencias Adicionales 84

 Resumen 86

12

Conclusiones 87

Anexo 89

Bibliografía 95

1

Resumen ejecutivo

El presente informe sobre la preparación emocional para la jubilación se basa en el análisis exhaustivo de una etapa vital que, en la actualidad, se caracteriza por su complejidad y diversidad.

A medida que la esperanza de vida se incrementa y las dinámicas sociales evolucionan, la jubilación se ha transformado en un periodo lleno de oportunidades y desafíos. Este estudio se centra en la necesidad de una adecuada preparación emocional para afrontar esta transición, destacando que la jubilación no debe ser vista simplemente como el final de una etapa laboral, sino como una oportunidad para redescubrir el propósito y el significado de la vida.

A lo largo del informe, se examinan los factores que influyen en la experiencia de la jubilación, tales como la voluntariedad del retiro, la situación económica, y el estado de salud. Se resalta que una jubilación planificada y consciente puede contribuir significativamente a una adaptación positiva, mientras que la falta de preparación puede llevar a sentimientos de insatisfacción y desconexión social.

El informe también aborda la percepción que las personas tienen sobre la jubilación, que puede variar desde una visión optimista, asociada a la recompensa por años de trabajo, hasta una perspectiva más negativa, marcada por preocupaciones económicas y la sensación de pérdida de propósito. Se enfatiza que la gestión de estas expectativas es fundamental para lograr una experiencia de jubilación satisfactoria.

Además, se presenta un análisis demográfico de la población jubilada en España, utilizando datos de informes recientes que reflejan las características y necesidades de este colectivo. Se 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.

Finalmente, el informe concluye que la preparación emocional para la jubilación es esencial para garantizar una transición exitosa y enriquecedora. Se proponen recomendaciones prácticas para facilitar este proceso, incluyendo la planificación anticipada, el desarrollo de redes de apoyo y la promoción de actividades que fomenten el bienestar emocional y social. Este enfoque integral no solo beneficiará a los futuros jubilados, sino que también contribuirá a una sociedad más inclusiva y consciente de las necesidades de sus miembros mayores.

2

Introducción y objetivos

El concepto de jubilación ha evolucionado a lo largo de la historia. Hasta hace no demasiados años, retirarse de la vida laboral podía considerarse un preludio del final de la vida, una especie de paro permanente. La esperanza de vida de esos momentos así lo determinaba, pero actualmente, en la era de la nueva longevidad, la jubilación se ha convertido en una etapa que puede estar llena de opciones, posibilidades y disfrute.

Lo que antes era un hito indiscutible, hoy es parte de un proceso más o menos consciente y meditado. Hay personas que incluso se plantean retrasar lo más posible o directamente no jubilarse. Algunos de los factores que afectan estas decisiones, pueden ser:

- a. Mayor longevidad: La esperanza de vida ha experimentado un incremento exponencial a nivel mundial, duplicándose en un plazo de tan solo cien años. La esperanza de vida saludable también se ha incrementado, aportando no solo cantidad, sino calidad de vida.
- b. Obligaciones financieras: Hay personas que, debido a su nivel educativo, social, lugar del mundo donde viven, carrera profesional desarrollada, cantidad de años totales trabajados (entre otros muchos motivos), directamente no pueden si siquiera plantearse dejar de trabajar porque no tendrían forma de hacer frente a sus necesidades financieras.
- c. Contribución y continuidad: Otras personas, posiblemente más afortunadas, desean continuar con su actividad profesional porque quieren seguir contribuyendo a la sociedad y mantenerse social, física y socialmente involucrados con otros. (Millan & Thayer, 2022)

La jubilación está plagada de emociones y sensaciones que, muchas veces, se intentan obviar o anular. Jubilarse es mucho más que realizar planes y tratar de llenar el tiempo libre. Se trata, en definitiva, de encontrar un nuevo propósito de vida, dotar a la nueva etapa vital de sentido y tratar de sentirse pleno y a gusto en esa nueva situación.

De forma breve e introductoria, se pueden identificar algunas variables asociadas a una buena adaptación a la jubilación: (Luque, 2022)

- a. La voluntariedad del retiro (Ashforth, 2001): Cuando el retiro es voluntario, se incrementa la satisfacción con la jubilación.
- b. La situación económica: Un nivel intermedio de ingresos (entre 1.000 y 2.000 €) actúa como factor protector ante la insatisfacción causada por el retiro laboral. (Gómez y Martí 2003)
- c. La presencia de un cónyuge (o pareja): Influye positivamente, siendo menor la

adaptación de los individuos solteros o viudos (Kim y Feldman, 2000; Wang, 2007).

- d. El momento en que se produce el retiro: Es preferible que se dé en un momento de estabilidad personal (George, 1993).
- e. La buena salud física, psicológica y social: Así como la realización de actividades y un autoconcepto elevado, influyen positivamente en la adaptación (Canes y García, 1989; De Zayas, 1996; Moen, Field, Quick y Hofmeiser, 2000).
- f. El género: Parece no ser determinante en la calidad de las experiencias vitales en la jubilación. (Wong y Shobo, 2016).
- g. La planificación del retiro: Es uno de los factores más condicionantes, y al que se debe prestar más atención (Cerezo y Topa, 2008).

Este informe tiene como objetivo principal profundizar en la importancia de la preparación emocional para la jubilación desde una perspectiva integral. Para ello, se han establecido los siguientes objetivos específicos:

- 1. Examinar la evolución histórica del concepto de jubilación y su significado actual en el contexto de la nueva longevidad.
- 2. Analizar los factores que influyen en la adaptación a la jubilación, incluyendo aspectos como la voluntariedad del retiro, la situación económica y el estado de salud.
- 3. Explorar las diferentes percepciones sobre la jubilación, tanto positivas como negativas, y cómo estas influyen en la experiencia real de las personas jubiladas.
- 4. Identificar las variables asociadas a una buena adaptación a la jubilación, como la planificación previa, el apoyo social y la salud física y mental.
- 5. Proponer estrategias y recomendaciones para una preparación emocional efectiva, que permita a las personas afrontar esta etapa con optimismo y sentido de propósito.
- 6. Reflexionar sobre el impacto de la jubilación en el contexto social más amplio, considerando aspectos como la solidaridad intergeneracional y los sistemas de seguridad social.

A través de estos objetivos, el informe busca proporcionar una visión completa y matizada de la preparación emocional para la jubilación, ofreciendo *insights* valiosos tanto para los individuos que se acercan a esta etapa como para los profesionales y responsables de políticas públicas y empresariales en este ámbito.

3

Aspectos generales sobre la jubilación

El hecho de que muchas personas ya se han jubilado anteriormente o de que se suela pensar de forma más o menos frecuente en ella como un momento anhelado o como un premio merecido después de tantos años de trabajo, no abarca la profundidad del impacto real que la jubilación puede llegar a tener en la vida de una persona y de su entorno cercano.

Definición de jubilación

Cabe comenzar por algo tan sencillo como su definición. Según el Diccionario panhispánico del español jurídico de la RAE, la jubilación se define como: “Retiro de un empleo público o privado, una vez cumplidos ciertos requisitos de edad, tiempo de labor y aportes, con derecho a percibir una remuneración periódica.”

Asimismo, el Diccionario de la lengua española de la RAE define jubilación como: Acción y efecto de jubilar o jubilarse. Pensión que recibe quien se ha jubilado. (Del latín iubilāre; cruzado con jubileo, la jubilación se daba al cabo de cincuenta años de servicios, espacio de tiempo del jubileo). (Real Academia Española, 2001)

La definición moderna de la palabra jubilación está íntimamente vinculada al trabajo y al dinero, pero es mucho más que eso.

Origen de la palabra

Profundizando en el origen de la palabra “jubilación”, se identifican dos fuentes principales:

- “Jubilare” (de origen latín como se ha mencionado), que significa “gritar de alegría” o “expresar alegría”, siendo la raíz más comúnmente citada para el origen de la palabra.
- Por otro lado, el hebreo “yobel” se refería al sonido típico emitido por el cuerno de los machos cabríos en rituales o encuentros. En el Antiguo Testamento, “yobel” se usaba para denominar la celebración que se hacía cada 50 años, cuando los hombres cumplían esa edad y entraban en una nueva fase de la vida. En la tradición judía y cristiana, el “jubileo” era un año especial de descanso, perdón y celebración.

La palabra “jubilación” tiene, en síntesis, sus raíces en el latín “jubilare” (gritar de alegría) y el hebreo “yobel” (el sonido del cuerno de carnero), que evolucionaron para referirse a un período de descanso y celebración después de una vida de trabajo. (Benjamin Veschi, 2019)

El origen de la palabra hace más referencia al disfrute y la celebración de la entrada en una nueva etapa.

Historia de la jubilación

El tercer punto introductorio, además de la definición y el origen, es la historia de los antecedentes históricos de la jubilación, para entender su surgimiento y evolución hasta la actualidad.

- Ya en el Imperio Romano, se les concedía a los soldados que habían servido más de 25 años una parcela de tierra y el equivalente a 12 años de paga. Sin necesidad de tener datos exactos, se puede asumir que el número total de soldados supervivientes a 25 años de carrera militar era bastante reducido, por lo que este tipo de contraprestación era poco frecuente.
- Avanzando varios siglos, nace el primer sistema de Seguridad Social que fue creado por el canciller Otto von Bismarck en Alemania en 1881. Una de las principales funciones que desarrollaba este sistema era proporcionar un seguro en forma de rentas que se pagaban en determinadas contingencias como la vejez o la incapacidad. El sistema era de reparto con pensiones contributivas, es decir, un sistema en el que existía una relación directa entre las contribuciones de los trabajadores y sus pensiones. (Conde-Ruiz & Gonzalez, 2018)
- Por otro lado, en el Reino Unido se desarrollaron los sistemas de seguro privado y voluntario. William Henry Beveridge, economista británico, elaboró en 1942 el "Informe Beveridge". Este informe introdujo en Gran Bretaña un modelo alternativo de Seguridad Social de reparto que garantizara una pensión mínima e igual para todos los trabajadores. El plan de Beveridge fue creado con la doble intención de redistribuir a favor de los pobres y de dejar la máxima libertad a las clases medias altas para invertir sus ingresos de forma privada. (Conde-Ruiz & Gonzalez, 2018)

El sistema alemán y el británico fueron diseñados para cumplir distintos propósitos, dado que el apoyo político de uno u otro modelo resultaba clave para su creación. Mientras que los sistemas contributivos (Bismarck) trataban de satisfacer a la clase media proporcionándole un ahorro suficiente para la vejez, los sistemas asistenciales (Beveridge) trataban de defender los intereses de los trabajadores más ricos y a los más pobres simultáneamente. (Conde-Ruiz & Gonzalez, 2018) (Yanguas Lezaun, 1998) (Elu Teran, 2006)

- Unos años más tarde, después de la Primera Guerra Mundial, más concretamente en 1919, se crea la Organización Internacional del Trabajo, encargada de velar por los asuntos relativos al trabajo. En 1948, la ONU adopta la Declaración Universal de Derechos Humanos que recoge el derecho a la seguridad social.
- En cuanto al origen de la jubilación en España, este se remonta a inicios del

siglo XX, cuando comienzan a promulgarse las primeras leyes sobre jubilación y pensiones. Es recién en 1978 cuando se crea el Sistema de Seguridad Social. (Elu Teran, 2006)

De forma breve y sin ánimo de detallar el funcionamiento completo del sistema de pensiones en España, podrían destacarse estas tres características:

- Sistema de reparto: Las pensiones actuales se financian con las contribuciones de los trabajadores en activo, en lugar de acumularse en cuentas individuales.
- Solidaridad intergeneracional: Se basa en la idea de que las generaciones activas financian las pensiones de las generaciones retiradas, creando un pacto social entre generaciones.
- Revalorización anual: Las pensiones se revalorizan anualmente de acuerdo con la inflación para mantener el poder adquisitivo de los pensionistas

Por tanto, la jubilación tal y como es percibida actualmente tiene menos de cincuenta años de vida y forma parte del llamado “Contrato Social” del que disfruta la sociedad española.

Para poner una perspectiva actual y global, según el informe “Protección social universal para la dignidad humana, la justicia social y el desarrollo sostenible” publicado por la OIT, a escala mundial, solo el 68% de las personas en edad de jubilación percibe algún tipo de pensión, y en muchos países con bajos niveles de ingresos esa proporción es del 20% (Oficina Internacional del Trabajo, 2019)

Percepción sobre la jubilación

En líneas generales, la jubilación puede describirse desde dos perspectivas que se relacionan con el marco temporal: lo que se espera antes de que llegue el momento y lo que se vive, de forma real, una vez producida.

En el mundo del marketing, se suele decir que la satisfacción del cliente es el resultado de dividir las expectativas entre el servicio recibido. De manera similar, se puede simplificar diciendo que la satisfacción que una persona siente con su jubilación tiene que ver con las expectativas que se generó, enfrentadas luego a su día a día real.

Probablemente, una de las mejores formas de gestionar las expectativas, y, por ende, las emociones y sentimientos, es la planificación. Una planificación ajustada tanto a la trayectoria previa de la persona como a la situación vigente al momento de comenzar a transitar el proceso hacia la jubilación.

Además del marco temporal, incide la percepción que se tiene sobre la jubilación, que puede ser tanto positiva, como negativa.

Una percepción positiva es que la jubilación suele verse como una recompensa justa y merecida al esfuerzo previamente realizado a lo largo de muchos años de trabajo. También se la ve como una etapa donde se gozará de salud física y mental suficientes como para poder disfrutarla. Se añade la disponibilidad de más tiempo libre y libertad. También prevalece la sensación de seguir siendo útil para la sociedad. (Fundación Mapfre, 2015)

Entre las visiones más negativas, pueden aflorar preocupaciones por la situación económica, tanto personal como la de los hijos (debido a la inestabilidad del mercado laboral), el deterioro de la salud, la desconexión social y la sensación de invisibilidad. (Fundación Mapfre, 2015)

La planificación y la actitud previas al momento de la jubilación inciden en la vivencia real de esta etapa vital. Las personas que asumen la transición con optimismo y visión positiva suelen tener una buena experiencia, mientras que quienes son más pesimistas y negativos, su experiencia real posterior es también negativa.

De forma esquemática, las personas pueden tener expectativas tanto positivas como negativas antes de jubilarse y experiencias positivas o negativas una vez jubiladas. La preparación emocional para la jubilación implica intentar alinear expectativas y experiencias para que ambas sean lo más positivas posibles.

Cuadro 1

Esquema percepción sobre la jubilación

Antes de jubilarse	Después de jubilarse
Positiva	Positiva
Negativa	Negativa

Fuente: Elaboración propia

La jubilación es, por definición, la transición de la etapa laboral o activa a una nueva etapa vital que debería estar marcada por la celebración, el reconocimiento y una recompensa justa al esfuerzo previo. La retribución económica por parte de un tercero, generalmente el Estado, está implícita, aunque no se da de la misma forma en todos los países. Es también un fenómeno relativamente reciente, cargado de grandes retos, especialmente el de la reducción de la desigualdad.

Desde el punto de vista personal, la jubilación se proyecta antes de que suceda y se experimenta una vez ocurrida. Puede percibirse tanto de manera positiva como negativa, dependiendo de la trayectoria profesional previa de la persona, su personalidad, estado de salud, vida social y otras circunstancias (que se desarrollarán más adelante).

La preparación para la jubilación es, por tanto, no solo deseable, sino necesaria para que la transición entre etapas vitales sea lo más acorde posible con las expectativas fijadas, permitiendo el pleno disfrute y la previsión suficiente para las posibles contingencias.

4

Los jubilados en España: abordaje demográfico cuantitativo

Cada persona es única, y el colectivo senior es el más heterogéneo de todos los segmentos poblacionales, por lo que es importante evitar caer en generalizaciones o fórmulas de éxito infalibles. Cada individuo debe trazar su propio plan de preparación emocional hacia la jubilación, ajustado a sus necesidades, deseos y posibilidades.

Dicho esto, el presente informe pretende ser una guía útil de alcance general para todas las personas que se enfrentan a esta transición en España. Por ello, es esencial poner en perspectiva la composición demográfica de la población que ya se encuentra jubilada, para que cada lector pueda identificarse con aquellos aspectos más relevantes o, por el contrario, encontrar sus propias peculiaridades o excepciones.

Para realizar el mencionado análisis, se toma como fuente principal el informe de actualización periódica: "Un perfil de las personas mayores en España 2023": (PÉREZ DÍAZ, y otros, 2023) ya que se considera una fuente sólida y robusta de datos cuantitativos respecto a la población de más de 65 años en España.

Este informe repasa cuatro aspectos fundamentales: la composición demográfica, la salud, la economía y el ámbito social de las personas de más de 65 años en todo el territorio español. A continuación, se presenta un resumen con los datos más relevantes de cada uno de ellos:

Composición demográfica:

En España viven casi 9,5 millones de personas mayores de 65 años (20% de la población total) y 10,2 millones de personas que cobran algún tipo de pensión (detallado más adelante)

La edad media de la población española se sitúa en 44 años. Como referencia, en 1970 era de 32,7 años. Este dato refuerza el paulatino e incesante envejecimiento poblacional que sufre el país, o, como bien dice el Doctor en Geografía, Rafael Pujol, el "rejuvenecimiento poblacional".

España cuenta con un 6% de la población que es octogenaria y prácticamente 20,000 personas centenarias. Ambos datos se incrementan año a año debido a que la esperanza de vida sigue en ascenso.

El Baby Boom español (incremento explosivo en el número de nacimientos) se produjo entre los años 1958 y 1977 (quienes tienen ahora entre 66 y 47 años). Esta generación, al enfrentarse masivamente a la transición hacia la jubilación, tiene una relevancia que trasciende la visión individual y personal. Se espera que para el año 2035 la presión sobre los sistemas de protección social alcance su pico máximo de tensión.

Las proyecciones indican que hacia el año 2040, los mayores de 65 años serán 14,2 millones (un 27,4% del total). La importancia de este colectivo será cada vez mayor, e implica la adecuación de diversos aspectos de la sociedad como las pensiones, la salud, la educación, los servicios, entre otros.

La conocida "Pirámide poblacional" debería haber cambiado su nombre hace tiempo, porque, en España, como en tantos otros países del mundo, la distribución de la población por edad tiene más bien forma de colmena, que continuará su evolución hacia un pilar o columna.

Cuadro 2

Pirámide de población de España y España rural 2022

Los ejes horizontales de las pirámides son independientes entre sí, por lo que no son comparables en términos numéricos pero sí en cuanto a la estructura y la forma

■ Hombres ■ Mujeres

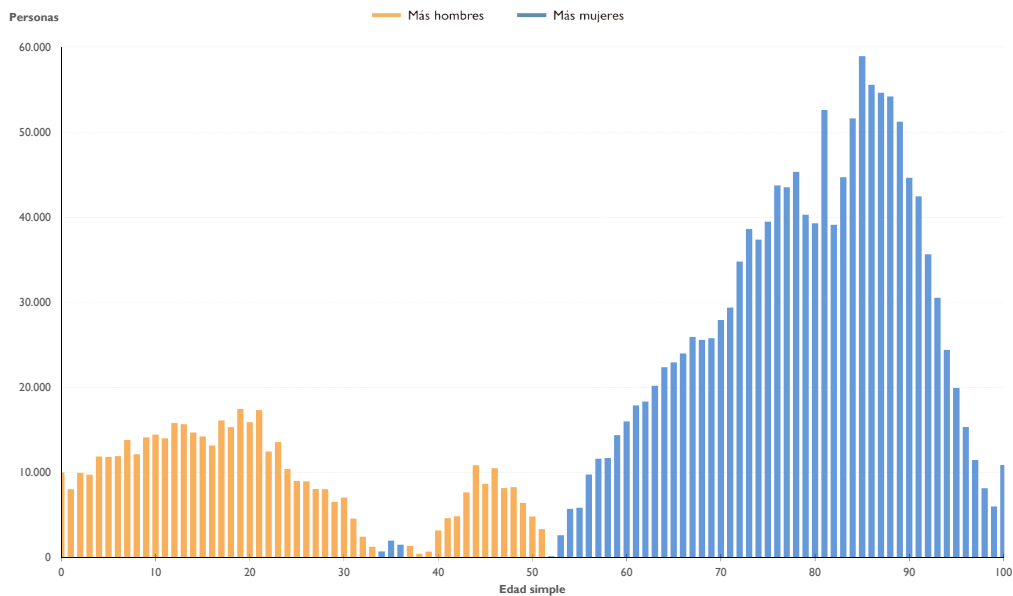


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Estadística del Padrón continuo a 1 de enero de 2022. Consulta en mayo de 2023. Notas: La población rural es aquella que está empadronada en municipios de 2.000 habitantes o menos. Los ejes horizontales de las pirámides son independientes entre sí, por lo que no son comparables en términos numéricos, pero sí en cuanto a la estructura y la forma.

Un hecho importante a destacar a nivel demográfico es la llamada “feminización de la vejez”, ya que, una vez superados los 65 años, las mujeres pasan a ser mayoría. De hecho, superan en más del 30% a los hombres en número total.

Cuadro 3

Diferencia de población entre hombres y mujeres por edad individual. España 2022.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Estadística del Padrón continuo a 1 de enero de 2022. Consulta en mayo de 2023

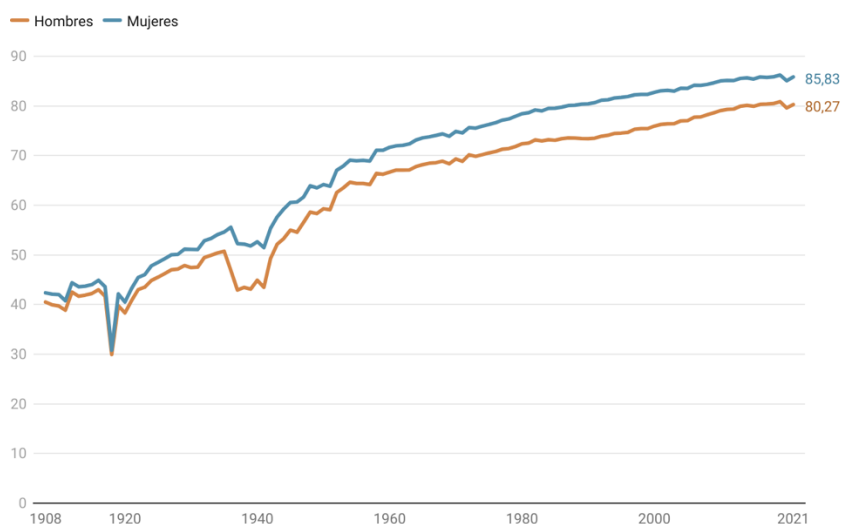
Cabe mencionar que, con la masiva entrada de las mujeres al mercado de trabajo, la transición a la jubilación es una etapa vital que tanto hombres como mujeres atravesarán. Aunque algunos aspectos pueden tratarse de forma generalizada, la forma de vivir el proceso y la propia jubilación plantea diferencias significativas entre ambos. Aunque en cantidad total viven muchas más personas mayores de 65 años en ámbitos urbanos que rurales, la proporción de personas mayores (sobre todo hombres) respecto a la población total es mucho más elevada en el mundo rural, alcanzando un 28,4%.

Además de la distinción rural-urbano, también se puede señalar el eje norte-sur. Asturias, Castilla y León, y Galicia son las tres Comunidades Autónomas con mayor proporción de personas de más de 65 años en toda España (por encima del 26% en todos los casos), frente a Ceuta y Melilla, Murcia, e Islas Baleares (alcanzando, como máximo, un 16,3%). En valores absolutos, destacan, en orden: Andalucía, Cataluña, Madrid y Comunidad Valenciana.

De esta forma, queda claro que la distribución de las personas jubiladas no es uniforme y homogénea; dentro del territorio nacional hay zonas de mayor concentración, lo cual aporta características significativas a la forma de atravesar la transición hacia la jubilación y cómo se vivirá esta etapa posteriormente.

En cuanto a la esperanza de vida al nacer, las mujeres alcanzan ya los 85,83 años y los hombres 80,27, siendo la media para ambos sexos de 83,07 años, según los últimos datos disponibles a mayo de 2023. El aumento de la esperanza de vida ha sido espectacular en los últimos cien años, pasando de apenas unos 40 años en 1908 a más del doble actualmente.

Cuadro 4
Esperanza de vida al nacimiento por sexo. España 1908-2021.



Fuente: Human Mortality Database (HMD). Tabla de esperanza de vida al nacimiento (1908-1974); Instituto Nacional de Estadística (INE). Tablas de mortalidad (1975-2021). Consulta en mayo de 2023

Frente a la inevitable pregunta de “¿Cuánto tiempo voy a vivir jubilado?”, los últimos datos estiman que los hombres estarán jubilados unos 23 años y las mujeres casi 28, según datos disponibles hasta 2021.

En síntesis, y de forma muy general, se puede prever que, de media, las personas en España pasarán más de dos décadas jubiladas. Esto es mucho tiempo, y en ningún momento hay que perder de vista la perspectiva temporal total para planificar esta etapa.

Aspectos de salud:

El estado de salud durante estos años es el factor más determinante a la hora de hablar de calidad de vida en la jubilación.

Si bien las mujeres tienen una mayor esperanza de vida tanto al nacer como al cumplir 65 años, su esperanza de vida saludable es levemente menor que la de los hombres, según la Encuesta de Condiciones de Vida que se realiza en la Unión Europea.

Las mujeres tienen una esperanza de vida saludable, después de la jubilación, de 10,3 años, frente a 10,7 años para los hombres. En porcentaje, los hombres viven el 55,7% de su etapa de jubilación con buena salud, frente al 43,8% del tiempo para las mujeres.

Es decir, un hombre puede esperar gozar de un buen estado de salud hasta casi los 76 años, reduciendo el período de morbilidad a unos 8,6 años, mientras que las mujeres pueden esperar una buena salud hasta los 75 años, con un período de morbilidad de 12,7 años.

Se vislumbra entonces que la preparación emocional para la transición a la jubilación contempla la revisión del estado de salud y, sobre todo, de los hábitos de vida que pueden afectar positivamente a reducir los años de morbilidad para que el disfrute de esta nueva etapa sea con la mayor plenitud y positividad posible.

Si bien antes las enfermedades más habituales eran las de tipo agudo y/o contagiosas, a medida que la medicina y la ciencia avanzan, cobran más relevancia en el impacto sobre el estado de salud las enfermedades de larga duración, crónicas y/o autoinmunes. Estas no son mortales, pero afectan negativamente a la calidad de vida de las personas, sobre todo, a las mayores.

El dolor de espalda, la artrosis y la depresión son más prevalentes entre mujeres, mientras que la bronquitis crónica, la diabetes y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) predominan entre los hombres. Otras enfermedades crónicas frecuentes son la hipertensión y el colesterol alto, que se dan de forma similar tanto en hombres como en mujeres.

Merece una mención especial la obesidad. El 19,3% de personas mayores de 65 años en España son obesas y un 42,4% tienen sobrepeso. Tanto el sobrepeso como la obesidad aumentan el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas, como el cáncer y la diabetes. Cuidar la alimentación y practicar algún tipo de actividad física como parte de las rutinas diarias ayudan a mantener un peso saludable después de la jubilación.

En cuanto a las principales causas de muerte, las enfermedades del aparato circulatorio encabezan la lista, seguidas por el cáncer, las enfermedades infecciosas (que se incrementaron debido a la COVID-19), respiratorias y mentales y/o nerviosas; estas últimas en aumento.

Hombres y mujeres, nuevamente, tienen un patrón diferente de mortalidad según sus causas. Los hombres mayores son más susceptibles de sufrir algún tipo de tumor, mientras que entre las mujeres mayores predominan las enfermedades del sistema circulatorio.

La valoración del estado de salud, es decir, la percepción sobre la salud propia, se construye en base al historial de enfermedades padecidas, las características de cada persona y otros motivos que tienen que ver con la situación social, económica y del entorno.

Aunque es de esperar que, a medida que se cumplen años, la valoración de la salud vaya sufriendo variaciones, no se puede caer en el facilismo de asociar vejez con enfermedad y asumir que la etapa de la jubilación estará limitada y marcada por enfermedades.

Un dato alentador es que más de la mitad de las personas de más de 65 años consideran que su salud es buena o muy buena. Aquí, nuevamente, el sexo es un factor diferenciador de la salud subjetiva: casi el 57% de los hombres mayores califican como buena o muy buena su propia salud, mientras que entre las mujeres, no llega al 46%.

Aspectos económicos:

Como se adelantó previamente, en España hay 10,18 millones de pensiones contabilizadas (frente a 9,5 millones de personas de más de 65 años).

Del total de pensiones, 6,48 millones son de jubilación y 2,35 millones por viudedad. La pensión media total del sistema asciende a 1.288,68€ mensuales en 2023, mientras que la pensión de jubilación, que es la más numerosa, asciende a 1.443,11€. (Como punto de comparación, el Salario Mínimo Interprofesional para 2024 se sitúa en 14 pagas de 1.134€¹)

¹ [https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/trabajo14/Paginas/2023/140223-salario-minimo-interprofesional.aspx#:~:text=El%20Salario%20M%C3%ADnimo%20Interprofesional%20\(SMI,se%20beneficiar%C3%A1n%20de%20esta%20medida](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/trabajo14/Paginas/2023/140223-salario-minimo-interprofesional.aspx#:~:text=El%20Salario%20M%C3%ADnimo%20Interprofesional%20(SMI,se%20beneficiar%C3%A1n%20de%20esta%20medida)

Cuadro 5

Pensiones en vigor a 1 de julio de 2024 según régimen de Seguridad Social por clase de pensión

Régimen	Clase de Pensión								
	Total Pensiones			Incapacidad permanente			Jubilación		
	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)
Total Sistema	10.188.792	12.793.824.587,08	1.255,68	968.204	1.125.869.879,03	1.162,84	6.481.224	9.353.149.412,01	1.443,11
General	7.577.246	10.380.424.699,93	1.369,95	744.716	881.429.495,97	1.183,58	4.787.311	7.668.783.523,01	1.443,11
Trabajadores autónomos	1.991.304	1.724.912.337,66	866,22	113.917	100.932.935,84	886,32	1.338.877	1.290.090.998,26	963,56
Trabajadores del mar	116.790	150.118.418,86	1.285,37	6.574	7.808.903,55	1.187,85	64.500	103.126.760,04	1.598,86
Minería del carbón	58.315	128.879.774,10	2.210,06	1.728	3.364.064,48	1.946,80	34.467	96.663.401,36	2.804,52
Accidentes de trabajo	203.204	260.534.052,84	1.282,13	86.874	116.036.883,63	1.335,69	55.684	84.407.617,19	1.515,83
Enfermedades profesionales	32.076	48.844.813,73	1.522,78	11.698	14.963.748,07	1.279,17	10.358	19.836.768,20	1.915,12
SOVI	209.857	100.110.489,96	477,04	2.697	1.333.847,49	494,57	190.027	90.240.343,95	474,88
Régimen	Viudad			Orfandad			Favor de familiares		
	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)	Número	Importe (€)	P. Media (€/mes)
Total Sistema	2.351.454	2.108.888.575,88	896,84	341.739	171.686.315,93	502,39	46.171	34.230.404,23	741,38
General	1.750.200	1.669.217.187,33	953,73	261.362	135.005.588,72	516,55	33.657	25.988.904,90	772,17
Trabajadores autónomos	465.995	302.397.150,83	648,93	62.589	25.857.635,62	413,13	9.926	5.633.617,11	567,56
Trabajadores del mar	39.686	35.217.904,13	887,41	4.742	2.944.059,23	620,85	1.288	1.020.791,91	792,54
Minería del carbón	19.616	26.326.523,95	1.342,09	1.845	1.718.683,13	931,54	659	807.101,18	1.224,74
Accidentes de trabajo	50.012	54.411.133,18	1.087,96	10.191	5.189.973,71	509,27	443	488.445,13	1.102,58
Enfermedades profesionales	8.812	12.782.377,94	1.450,56	1.010	970.375,52	960,77	198	291.544,00	1.472,44
SOVI	17.133	8.536.298,52	498,24	-	-	-	-	-	-

Fuente: Seguridad Social. Pensiones contributivas en vigor. Informe por regímenes. Julio 2024

Además de la tipología de la prestación, hay dos variables adicionales que determinan diferencias de ingresos: la regionalidad y el sexo. El País Vasco, Asturias, Madrid y Navarra tienen las pensiones más altas.

Los hombres perciben prestaciones mayores que las mujeres, aunque la brecha de género se ha venido reduciendo en los últimos diez años, siendo actualmente de un 32,3% para la totalidad de las pensiones.

Cuadro 6

Pensiones en vigor a 1 de julio de 2024 según régimen de Seguridad Social por sexo.

Régimen	Total Pensionees					
	Ambos sexos (*)		Hombres		Mujeres	
	Número	P. Media (€/mes)	Número	P. Media (€/mes)	Número	P. Media (€/mes)
Total Sistema	10.188.792	1.255,68	4.820.689	1.510,60	5.368.067	1.026,75
General	7.577.246	1.369,95	3.609.923	1.636,97	3.967.306	1.126,98
Trabajadores autónomos	1.991.304	866,22	949.392	1.005,77	1.041.898	739,06
Trabajadores del mar	116.790	1.285,37	66.317	1.591,20	50.472	883,53
Minería del carbón	58.315	2.210,06	36.995	2.706,85	21.319	1.348,05
Accidentes de trabajo	203.204	1.282,13	125.421	1.398,39	77.781	1.094,68
Enfermedades profesionales	32.076	1.522,78	17.083	1.701,57	14.993	1.319,07
SOVI	209.857	477,04	15.558	501,12	194.298	475,11

Fuente: Seguridad Social. Pensiones contributivas en vigor. Informe por regímenes. Julio 2024

Las pensiones de las mujeres son menores que las de los hombres debido a numerosos factores, entre ellos, la trayectoria laboral y familiar, el nivel educativo, el tipo de ocupación y la composición de la pensión (jubilación o viudedad).

Analizando la ocupación en la jubilación, en España, el porcentaje de personas que permanecen ocupadas más allá de los 65 años es muy bajo: solo un 9,5% de personas entre 65 y 69 años ha trabajado (según datos EPA de 2022). Es cierto que este porcentaje ha ido en aumento, pero está muy por debajo de la media europea (14,3% según datos Eurostat, 2022).

Si bien la esperanza de vida total, la esperanza de vida a los 65 años y la esperanza de vida saludable siguen en aumento, este incremento no se acompaña de un alargamiento de la etapa activa laboral. Este es un tema no menor que debería revisarse desde el punto de vista gubernamental y empresarial.

Desde la visión particular, cada persona debería plantearse si jubilarse a los 65 años tiene sentido o encaje dentro de su propio proyecto vital, o si, por el contrario, desea prolongar su carrera profesional, aunque sea de forma parcial, realizando una transición suave y paulatina al retiro. Esta cuestión debería contemplarse como parte de la planificación y la preparación emocional.

Como contrapunto a los ingresos, cabe destacar las principales partidas de gastos de los hogares con personas mayores. Estas son relativas al mantenimiento de la propia vivienda (agua, luz y otros gastos), seguidas de alimentación, otros bienes, transporte, comunicaciones y muebles, artículos del hogar, por orden de importancia. (Instituto Santalucía, 2023)

Cuadro 7

Ranking de los cinco gastos más comunes en las familias 2021

Orden	Antes de la jubilación del cabeza de familia		Una vez jubilado el cabeza de familia	
1	Vivienda	31%	Vivienda	40%
2	Alimentación y bebidas (no alcoh.)	16%	Alimentación y bebidas (no alcoh.)	18%
3	Transporte y comunicaciones	13%	Otros bienes	8%
4	Restaurante y hoteles	9%	Transporte y comunicaciones	6%
5	Otros bienes y servicios	7%	Muebles, artículos hogar	8%

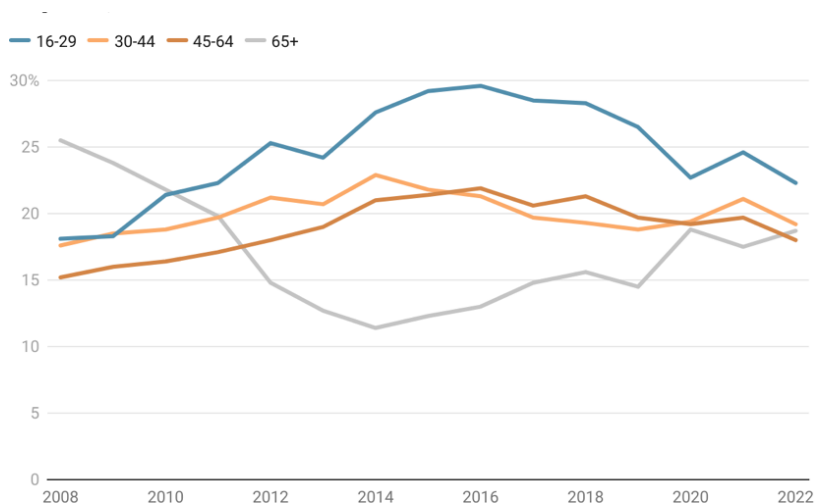
Fuente: (Pone datos INE)

Un dato relevante es el porcentaje de personas mayores que poseen su vivienda en propiedad, ascendiendo al 89,4%, frente al 75,9% del total de los españoles. A nivel patrimonial, tener una vivienda en posesión aporta, por un lado, un menor gasto, bien sea en hipoteca o en alquiler, y por otro, la posibilidad de plantearse en algún momento una licuación patrimonial para disponer de mayores ingresos mensuales complementarios a la pensión. Aunque aún de forma incipiente, están surgiendo opciones como la hipoteca inversa, la nuda propiedad, la venta con derecho a uso y otras figuras innovadoras.

La situación económica de los mayores en España ha mejorado relativamente desde 2008, cuando una de cada cuatro personas mayores de 65 años estaba en riesgo de pobreza, a poco más de una de cada diez (11,4%) en 2014. Desde 2014 hasta 2020 se ha ido incrementando hasta alcanzar el 18,7% en 2022, porcentaje similar al de las edades de 30 a 44 y de 45 a 64 años. De esta forma, los tres grandes grupos de edad están en una situación similar.

Cuadro 8

Riesgo de pobreza o exclusión social por grupo de edad, ambos sexos, España 2008-2022



Creado con Datawrapper

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de Condiciones de Vida de 2022. Consulta en junio 2023.

Aspectos sociales:

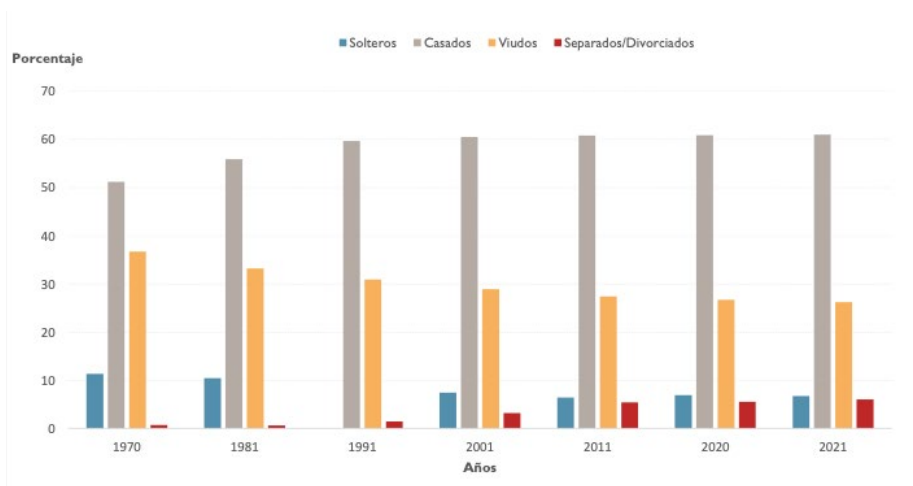
Para finalizar la descripción cuantitativa de los diferentes aspectos de la vida de las personas mayores de 65 años, es decir, quienes ya están jubiladas, merecen especial atención los datos relativos a los indicadores sociales.

En España, cada vez son más las personas que viven solas, especialmente las mujeres mayores. El 31,9% de ellas viven solas, frente al 16,1% de los hombres, datos que van en aumento. En cuanto a las personas mayores que viven en pareja, la cifra asciende al 50,6% de los hombres, frente al 34,5% de las mujeres, y también tiene un incremento considerable. Esto se explica, brevemente, debido a la mayor esperanza de vida que tienen las mujeres respecto de los hombres.

La situación conyugal ha ido variando con el tiempo y, actualmente, además de ver personas mayores casadas, viudas o solteras, se incorporan las que están separadas o divorciadas. Adicionalmente, aunque no se dispone de datos desagregados, se prevé un incremento paulatino de familias compuestas por personas del mismo sexo.

Cuadro 9

Estado civil de las personas de 65 y más años, España 1970-2022



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Censos de Población y Viviendas (1970-2011) y Encuesta de Población Activa (EPA 2020 - 2022). Consulta en junio de 2023.

Entre las personas mayores de 65 años, hay diferencias considerables entre hombres y mujeres frente a su situación conyugal. Entre los hombres prevalecen los casados hasta los 92 años, mientras que, entre las mujeres, prevalece la viudez a partir de los 77 años.

Recientemente, se ha publicado un artículo en la red social LinkedIn invitando a que las parejas heterosexuales realicen una planificación de la jubilación por partida doble: una para el hombre y otra para la mujer. (Coughlin J. , 2024) Los motivos son, básicamente, dos: que la mujer suele sobrevivir al hombre por varios años y que, por lo general, las mujeres son más jóvenes que los hombres.

La evidencia científica expone que las mujeres tienen menor educación financiera que los hombres, a la vez que su longevidad no solo es mayor, sino más compleja y cara (cuidados, enfermedades, apoyo en general). El hecho de que las mujeres sepan que van a vivir más tiempo no significa que estén preparadas para afrontar esta situación. (Coughlin J. , 2024)

Hay casos donde es posible recurrir a las soluciones tradicionales involucrando a los hijos, pero cada vez son más las parejas que no tienen hijos, o que solo tienen uno, o cuyos hijos tienen demasiadas responsabilidades con el cuidado de su propio hogar, trabajo e hijos (generación sándwich), alejando la posibilidad de cuidar de la madre mayor.

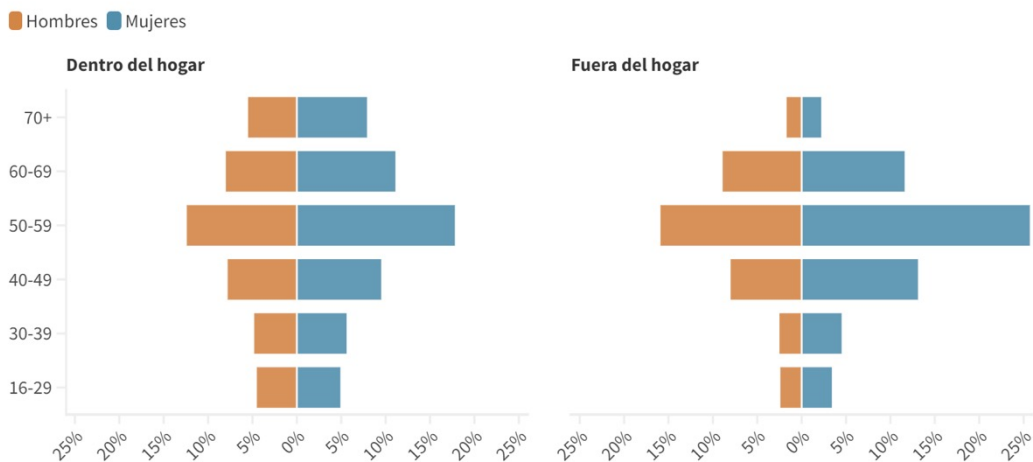
La sociedad y la familia están en evolución y, a la hora de planificar la jubilación, hay que tener en cuenta aspectos mucho más allá de los personales. Tal como sugiere Joseph Coughlin, hay que considerar a la pareja y todo el resto del círculo familiar, como se detallará más adelante en el presente informe.

Otro aspecto social que inevitablemente hay que abordar es el tema de los cuidados porque, tarde o temprano, en algún momento de la vida, todas las personas son susceptibles de necesitar algún tipo de apoyo.

En España, hay 638.000 personas que cuidan a personas dependientes de más de 70 años dentro del hogar, y otras 920.000 que lo hacen fuera del hogar. En la mayoría de los casos, quienes ejercen las labores de cuidados son mujeres, especialmente entre los 50 y 59 años. La buena noticia es que, poco a poco, el tiempo de cuidado que dedican los hombres está aumentando.

Cuadro 10

Pirámides de población de las personas que participan en cuidados a dependientes mayores de 70 años u otro tipo



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas 2021. Dinámica familiar. Consulta en julio de 2023.

Además de asumir la mayor parte de las tareas relacionadas con los cuidados de otras personas, las mujeres mayores también dedican mucho tiempo a las labores del hogar; el 94,8% de las mujeres mayores de 60 años se encarga de la mayor parte de las tareas domésticas, mientras que en los hombres es de un 51,6%.

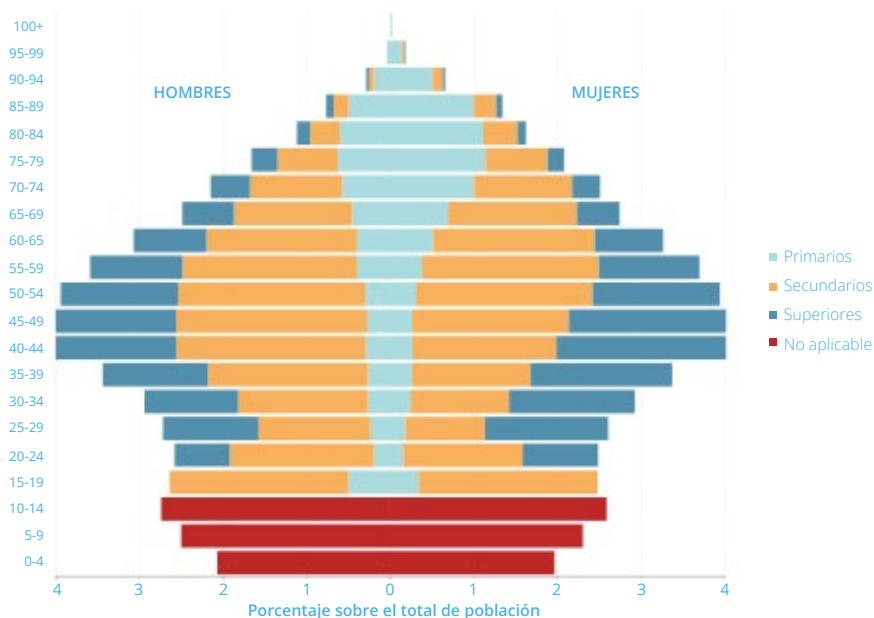
A partir de los 70 años, la involucración baja para ambos sexos, muy probablemente porque necesitan ayuda externa debido a un empeoramiento en el estado de salud y mayor necesidad de cuidados.

La educación es un pilar fundamental a la hora de analizar el colectivo de personas mayores, ya que muchas de las cuestiones que son atribuidas a la edad tienen más que ver, en realidad, con el nivel educativo alcanzado. (Rey Actis, 2022)

En España, el nivel educativo es más bajo en personas de edades avanzadas. Quedan aún personas analfabetas o sin estudios debido a la escasez de medios y condiciones de vida imperantes en su niñez y juventud. Es cierto que durante los últimos 40 años esta situación se ha revertido y las generaciones más jóvenes son las más instruidas de la historia, por lo que podrán proyectar una vejez con muchos más recursos y posibilidades.

Cuadro 11

Pirámide de población por nivel de estudios, España 2021

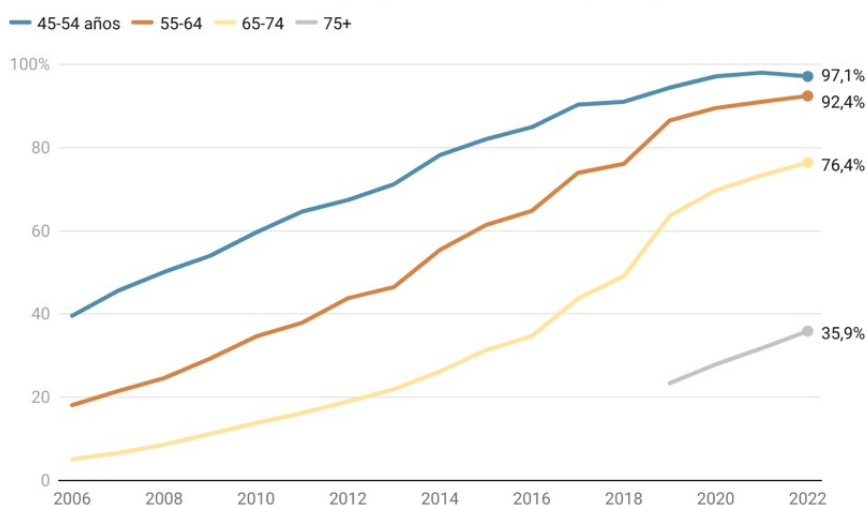


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Censo de Población y Viviendas de 2021. Consulta en junio de 2023.

Relacionado con la educación, se encuentra la educación digital. La llamada brecha digital es mayor cuanto mayor sea la edad de la persona. Sin embargo, esta brecha se está reduciendo de forma acelerada, porque están entrando en edad de jubilación personas que ya utilizaban internet previamente en sus trabajos (más que debido a una alfabetización digital de los mayores).

Cuadro 12

Proporción de personas que han utilizado internet en los últimos tres meses por grupo de edad, España 2006-2022



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Encuesta sobre equipamiento y uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación. Consulta en febrero de 2022.

Más allá de toda la información reflejada en lo que respecta a la salud, la economía y las relaciones sociales que describen cómo son los jubilados en España, posiblemente la pregunta elemental que ronde en la cabeza de las personas que están por jubilarse tiene que ver más con la felicidad y la plenitud que se puede alcanzar en esta etapa.

Aunque definir la felicidad es algo complejo, la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) de 2022 recoge la frecuencia con la que cada persona se siente feliz en las

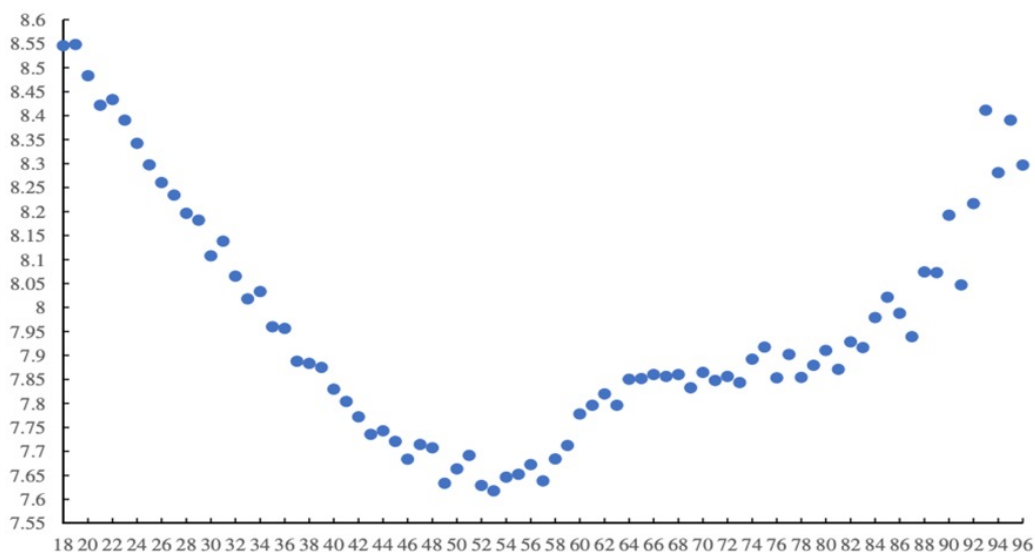
últimas cuatro semanas. El porcentaje de personas que declara ser feliz siempre o casi siempre disminuye con la edad, declarando las mujeres niveles más bajos de felicidad que los hombres, sobre todo en edad avanzada.

Las personas que viven solas declaran niveles más bajos de felicidad. En España, 1,7 millones de personas de más de 70 años viven solas. Cobra importancia, por tanto, el nivel de apoyo social y las relaciones de amistad y afines.

Como contraposición a estos datos, existe un estudio (David, 2021) realizado en 145 países, incluyendo 109 países en desarrollo, que correlaciona el estado de bienestar y felicidad con la edad y demuestra que los niveles de satisfacción general con la vida, tiene forma de U:

Cuadro 13

Gráfico con la evolución del nivel de felicidad por edad.



Fuente: (David, 2021)

Para finalizar este apartado que repasa cómo son los jubilados en España de forma agregada, se realiza este resumen de las principales variables analizadas y sus diferencias por sexo:

Cuadro 14

Resumen de indicadores por sexo.

Variable	Hombres	Mujeres
Esperanza de vida	80,27	85,83
Años jubilado	23	27,7
Esperanza de vida saludable a los 65 años	+10,7	+10,3
% de tiempo saludable después de los 65 años	55,7%	43,8%
Media de edad con buena salud	75,7	75,3
Media de años de morbilidad	8,6	12,7
Prevalencia de principales dolencias crónicas por sexo	Bronquitis crónica, diabetes y (EPOC)	Dolor de espalda, artrosis, depresión
Enfermedades crónicas más frecuentes entre mayores de 65 años	Tensión alta, colesterol, obesidad y sobrepeso.	
Prevalencia causa de muerte por sexo	Tumores	Sistema circulatorio
Causas de muerte más frecuentes	Enfermedades del aparato circulatorio, cáncer, enfermedades infecciones (se incrementaron debido a la COVID-19), respiratorias y mentales y/o nerviosas.	
Percepción del estado de salud propio como bueno o muy bueno	57%	46%
Pensión media (total sistema)	1.510,6€	1.026,75€
% de personas mayores de 65 años con vivienda en propiedad	89,4%	
Índice de pobreza de personas mayores de 65 años	18,7%	
% personas mayores de 65 años que viven solas	16,1%	31,9%
% personas mayores de 65 años que viven en pareja	50,6%	34,5%
Participación en las tareas del hogar	51,6%	94,8%

Fuente: Elaboración propia

5

Los jubilados en España: abordaje actitudinal cualitativo

Como complemento a la descripción cuantitativa sobre las personas mayores de 65 años en España, a continuación se dará una visión más cualitativa, intentando destacar las principales orientaciones tanto actitudinales como conductuales que suelen adoptar las personas a la hora de jubilarse.

Nuevamente, se destaca el carácter personal y único en el proceso de preparación emocional para la jubilación que cada persona debe afrontar, pero se considera de utilidad para el lector poder identificar determinados perfiles arquetípicos en los que reflejarse a la hora de trazar diferentes estrategias que permitan vivir la jubilación de la forma más plena posible.

Para ello, se toma como base un estudio sobre la adaptación a la jubilación realizado por el Doctor Bartolomé Freire. A lo largo del análisis de las respuestas brindadas por las personas que participaron en sus entrevistas, detectó que ciertas estrategias u orientaciones adaptativas se repetían. Es decir, que había determinadas personas que manifestaban tener el mismo propósito en su adaptación a la jubilación. (Freire, 2017)

Fruto de ese análisis y agrupaciones afines, nacen cinco maneras características de afrontar la jubilación. Cada orientación se centra en qué oportunidades se deciden aprovechar y se detallan las particularidades y las diferencias entre cada una de ellas. (Freire, 2017)

Ninguna de estas orientaciones puede considerarse como verdad absoluta, rígida e inamovible, ya que siempre existen zonas de solapamiento entre unas y otras, más que polarizaciones extremas, y una misma persona puede moverse entre ellas a medida que va avanzando en su nueva situación.

No existe una opción mejor que otra, ya que todas tienen tanto beneficios como riesgos, o, según define el Dr. Freire: "orientaciones productivas" (desarrollo de potencial o que ayudan a cumplir las metas vitales) o "improductivas" (no estimula la realización personal o induce a un retroceso en el nivel de madurez) (Maccoby, 2003)

De forma muy breve, a continuación, se detallan las principales de ellas:

Cuadro 15

Resumen de orientaciones productivas o improductivas.

Productivas	Improductivas
Libertad	Obligación / Aversión al riesgo
Razón	Irracionalidad
Actividad con pasión / entusiasmo	Reacción con hiperactividad
Comprensión	Conocimiento superficial
Propósito	Errático
Perseverancia	Abandono

Fuente: Maccoby "The productive Narcissist. (Maccoby, 2003)

Hechas las aclaraciones introductorias, a continuación describen las cinco orientaciones con sus características y dinámicas principales:

Atareados:

Corresponde al 29,3% del total de entrevistados. Son personas que afrontan su jubilación con la intención de seguir teniendo una actividad que los mantenga ocupados y activos la mayor parte del día, como si fuera una prolongación de su trabajo previo. Siguen un orden, una estructura y una rutina diarios. Este tipo de planteamiento tiene un impacto social y familiar.

Se caracterizan por su actividad como motor para conseguir metas y reforzar su autoestima. Suelen ser hombres, más solventes económicamente, con estudios superiores y trabajos profesionales de nivel alto y bien remunerados. Se jubilaron a la edad prevista o se prejubilieron voluntariamente (algunos por petición de la empresa).

Sus temores eran perder sus objetivos vitales, adoptar una actitud pasiva y el exceso de tiempo libre o la falta de capacidad para llenar las horas. Ven la jubilación como la oportunidad de dedicarse a una actividad dinámica y provechosa, lanzándose a ella sin casi tomarse tiempo para descansar o reflexionar sobre otras alternativas. Saltaron a llenar el tiempo sin dilación, más que nada por miedo a la inacción o a la amenaza de la depresión y la ansiedad.

Dedican la mayor parte de su tiempo a una actividad como si fuera un trabajo, tanto a nivel de compromiso como de sostén de su identidad, y continúan desarrollando sus habilidades profesionales y personales. Esto se debe a que tienen valores muy arraigados y un fuerte espíritu de trabajo.

Por el contrario, casi no dedican tiempo a otras actividades adicionales y se muestran

más bien cerrados a introducir más cambios en otros ámbitos de la vida. Esto afecta a la vida de pareja, ya que no realizan demasiadas actividades con ellas. No todos tienen hijos y puede que cuiden ocasionalmente de sus nietos.

La mayoría afirma que su vida ha cambiado poco después de jubilarse, pero reconocen que lo hacen porque quieren y les gusta, y porque no saben hacer otra cosa. No reservan mucho tiempo para la familia, divertirse o descansar. Podría decirse que no tienen un equilibrio en el uso del tiempo.

Se identificaron, asimismo, dos versiones de esta misma orientación:

- **Atareados polifacéticos:** Para ellos, jubilarse fue el fin definitivo de su vida laboral y decidieron enfrentarse a cambios. Los que pudieron, prolongaron algunas funciones. Incorporaron actividades de tipo familiar, religioso, social, educativo, voluntariado, etc.
- **Atareados continuadores:** Se refiere a aquellas personas que continúan trabajando de forma parcial o reducida. Son la minoría (como ya se ha visto en el perfil demográfico) y son predominantemente hombres. La necesidad de continuar trabajando tiene que ver con intentar mantener una parte del poder y la identidad que se tenía antes.

Tendencias productivas:

- Vocación
- Solidaridad

Tendencias improductivas:

- Hiperactividad
- Rigidez

Disfrutadores:

Corresponde al 35,3% de los entrevistados. Es la orientación más habitual, con cierto predominio femenino.

Estas personas están regidas principalmente por la capacidad de disfrutar de la nueva etapa con libertad, equilibrando sus metas y distribuyendo el tiempo en diversas actividades que son de su agrado e interés, tanto conocidas como nuevas.

Las relaciones personales son importantes y favorecen la comunicación y la realización de actividades divertidas y gratificantes junto a otras personas.

Para ellos, la actividad y el ocio van de la mano, y aspiran a poder hacer todo lo que

desean, cuando lo desean, desde el disfrute. Se abandona la sensación de ir con prisa y se valora tener más tiempo para uno mismo y para los demás. Están abiertos al cambio.

Las personas que adoptan esta orientación asumen que cada etapa de la vida está para realizar cosas diferentes y vivir diversidad de experiencias. En concreto, sienten que es una etapa para vivir intensamente

Las tendencias productivas más destacadas son:

- Espontaneidad
- Entusiasmo

Por otro lado, entre las tendencias improductivas se encuentran:

- Dispersión
- Evitación

Sosegados:

Agrupar al 9,3% de las personas entrevistadas.

Este grupo de jubilados se caracteriza por su voluntad de vivir tranquilamente y sin tensiones. Quieren descansar y aprovechar algunas opciones de actividad y ocio que estén a su alcance. Sus metas se ven condicionadas o supeditadas al ritmo pausado con el que quieren vivir. Se sienten felices con la gestión de su tiempo y de su vida en general.

Estas personas reducen la cantidad de obligaciones y priorizan la relajación y el descanso. Esto responde a una clara toma de decisión elaborada a conciencia. Priorizan vivir a su ritmo y aspiran a relajarse, vivir pausadamente, y centrar sus energías en el círculo más cercano de familia y amigos.

Valoran la cotidianeidad, aunque para otros resulte aburrido y monótono. Quieren estar tranquilos, en calma, moderados y estables. Se sienten serenos y liberados como contraposición a una vida laboral definida, por ellos mismos, como una “lucha”.

No tienen intención de aprender cosas nuevas o innovar en el ocio, sino más bien prefieren seguir haciendo más de lo mismo, como leer, viajar, pasear, estar con amigos, etc. Suelen también tener una buena valoración de la vida en pareja y disfrutan de estar con ella.

En cuanto a las tendencias productivas se destacan:

- Serenidad
- Recogimiento

Mientras que las improductivas:

- Indiferencia
- Aislamiento

Exploradores:

Un 10,6% de los entrevistados se identifican con esta orientación.

Este cuarto grupo se caracteriza por abordar la jubilación como una etapa de renovación, cambio y expansión. Afloran nuevos objetivos vitales que les animan a hacer cosas nuevas o potenciar aspectos poco explorados con anterioridad. Anhelan el crecimiento personal y aspiran a conseguir su propósito.

Asumen la jubilación como un reto, un desafío y están dispuestos a adquirir nuevos conocimientos, habilidades, intereses y relaciones para reconducir su vida hacia nuevos destinos guiados por la pasión. Ven en este cambio, o corte, una oportunidad de rejuvenecimiento y renovación.

Es un grupo que también cuenta con la curiosidad como motor a la hora de abordar nuevas asignaturas y metas. Su fin último es alcanzar la mejor versión de sí mismos. Son más las mujeres que se identifican con esta orientación.

Se vive esta etapa como un tiempo de aprendizaje y se establecen vínculos integrativos con el pasado, canalizando toda la experiencia adquirida de manera innovadora y transformada. Las personas que se aventuran en esta dinámica quieren encontrar un equilibrio entre las tensiones normales del pasado y lo conocido, y el futuro y lo nuevo.

Las propiedades más productivas de este grupo son:

- Curiosidad
- Resiliencia

Mientras que las propiedades improductivas principales son:

- Idealismo
- Exigencia

Desenfocados:

Corresponde a un total del 15,3% de los entrevistados.

Este último tipo de jubilado se caracteriza, lamentablemente, por la falta de propósito, que puede producirse tanto previa como posteriormente a la jubilación. Les cuesta

encontrar un sentido a la vida, poder traducir sus inquietudes en acciones y su vida está marcada por la rutina y la insatisfacción.

La falta de dirección o rumbo y la inercia están presentes entre este grupo, dando la sensación de estar siempre distraídos o pasando el tiempo sin más, casi desconectados de la vida. Las actividades son pasivas, sin necesidad de implicación o involucración profunda. Son permeables a dejarse llevar y ser influenciados por otras personas.

Sus metas, si las tienen, son sencillas, sin retos ni pasión. Esta orientación puede asimilarse de forma transitoria o temporal o de manera definitiva:

- **Desenfocado transitorio:** La persona puede estar en este estado un plazo de seis meses justo después de la jubilación, que pudo haberla pillado de forma inesperada o no buscada. No saben qué hacer y en este plazo se enfocan en cuestiones inmediatas o cortoplacistas. Se espera que, pasado un tiempo, logren reconducir su destino y migren hacia alguna de las otras orientaciones descritas.
- **Desenfocados:** Existe otro grupo que, habiendo pasado un tiempo prudencial como jubilado, sigue sin tener un propósito, sin encontrar un sentido y sin marcar nuevas metas y objetivos. Son personas que pueden haber sido prejubiladas por decisión de la empresa o por motivos de salud. El retiro se asocia más a una sensación de estar en paro permanente que de retiro. No entienden por qué les ha pasado eso. Una forma de salir del paso es ponerse a disposición de la familia para asumir tareas domésticas o de cuidados.

Un sentimiento peligroso es el del arrepentimiento, seguido de la insatisfacción personal. Todo confabula para tener una visión negativa del futuro limitada por la propia falta de actividad y la sensación de ser innecesarios.

Las propiedades más productivas que se encuentran en esta orientación son:

- Entereza
- Introspección

Finalmente, entre las características improductivas están:

- Dispersión
- Dejadez

Aunque el tema sea mucho más extenso y profundo, este resumen pretende ayudar al lector a intuir qué tipo de orientación tendrá llegado el momento de su propia jubilación. De esta manera, cuando se sumerja en la preparación emocional y la planificación de su retiro, podrá hacerlo de una forma mucho más realista, teniendo en cuenta, sobre todo, los aspectos improductivos que deberá superar.

6

Evolución de las etapas vitales y las necesidades: un nuevo paradigma

Jubilarse es mucho más que un hito puntual en la vida de las personas; es, por el contrario, una transición con diferentes etapas. Cada etapa, a su vez, estará marcada por diferentes sensaciones, emociones, actividades y tareas que irán evolucionando a medida que transcurre el tiempo. Diferenciar entre hito y etapa es un primer paso.

La segunda cuestión es entender cómo son estas etapas vitales. Al respecto, ha habido una evolución a lo largo del tiempo y es muy posible que las personas que estén cercanas a la edad de jubilación en la actualidad hayan vivido, hasta el momento, bajo el paradigma de la vida de tres etapas.

Sin embargo, este paradigma está cambiando debido, en parte, a los avances tecnológicos y sociales. Es importante entender estos cambios y, sobre todo, el impacto que tienen en la vida de las personas a la hora de afrontar la transición hacia la jubilación.

La vida de tres etapas:

El paradigma imperante hasta hace muy poco tiempo establecía que la vida se compone, básicamente, de tres etapas: estudio, trabajo y retiro. A su vez, estas etapas se asocian de forma indivisible con determinadas edades: el estudio en la juventud, el trabajo en la madurez, y el retiro en la vejez.

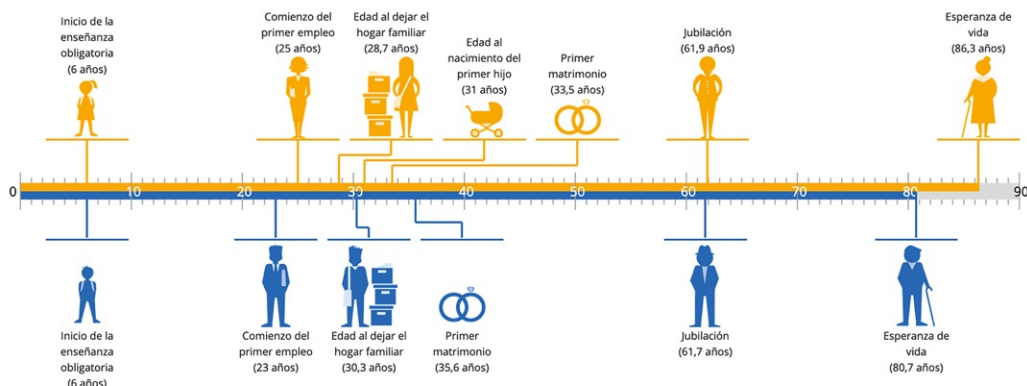
Este paradigma se atribuye al premio Nobel en economía Franco Modigliani, del MIT, por su trabajo sobre la hipótesis del ciclo de vida del consumo que realizó en 1954. (Modigliani & Brumberg, 1954).

Dentro de cada etapa, se producen algunos hitos importantes que marcan un cambio y un avance en la línea temporal. Estos hitos se suelen graficar siempre en una línea recta y continua, uno detrás del otro, sin posibilidad de volver atrás ni de tener más de una línea en paralelo. A su vez, estos hitos siguen un orden cronológico casi incuestionable.

A continuación, se encuentra el gráfico del informe “La vida de las mujeres y los hombres en Europa” (Instituto Nacional de Estadística - Eurostat., 2020)

Cuadro 17

Hitos importantes en la vida. Total Europa.



Fuente: (Instituto Nacional de Estadística - Eurostat., 2020)

Estas etapas, además de tener determinados hitos sociales, como se ha visto, se pueden relacionar también con aspectos que impactan en la economía y las finanzas:

- Primer empleo: Inicio de percepción de ingresos relacionados con una actividad laboral personal.
- Formación de hogar, primera vivienda, primer hijo.: Desembolso relevante de dinero, bien sea proveniente de ahorros o de deuda (hipoteca, préstamos, etc)
- Desempleo: Suspensión de ingreso, percepción de prestación y erosión de ahorros.
- Incapacidad y/o dependencia: Imposibilidad de continuar generando ingresos frutos del trabajo y nuevos conceptos de gastos.
- Viudedad y orfandad: Alteración de la situación familiar y económica grave, percepción de prestaciones y búsqueda de nuevas fuentes de ingresos.
- Jubilación: Paso del proceso de acumulación de ahorro a conversión en flujo de rentas. Esta etapa implica “solventar, a lo largo del mismo, los problemas de financiación, acumulación, conservación y consumo del capital que conlleva toda la trayectoria vital,” (Instituto Santalucía, 2023)

Dentro de este paradigma, y en relación con el hito vinculado a la jubilación, se encuadra la “Teoría de la continuidad” (Atchley, 1976) que limita la crisis de identidad debida a la jubilación como algo parcial y destaca la satisfacción del uso del tiempo libre, limitando la mencionada crisis a la fase de preparación. Es decir, refuerza el modelo de vida en tres etapas y relativiza el impacto que la jubilación tiene en la vida de las personas.

Asimismo, siempre dentro de este modelo de vida de tres etapas, existe una generalizada asociación de la jubilación con la vejez; y de la vejez con enfermedad; de asignar un rol pasivo al jubilado y de considerarlo una persona no productiva. En una sociedad tan orientada al trabajo (actividad asociada solo a la madurez), la pasividad económica se identifica con pasividad social. (Sirlin, 2007)

Lo que el modelo convencional no contempla es que, antes, la jubilación representaba el 3% del promedio de vida de una persona, y ahora asciende hasta el 20%. Tampoco considera que la jubilación es una etapa tanto individual (porque es única en cada persona) como colectiva (porque se basa en el modelo de solidaridad intergeneracional). (Sirlin, 2007)

Es evidente que todo está cambiando y en la sociedad moderna las personas asumen nuevos estilos de vida acorde a su libre elección y diversidad, trasladando todo esto más allá de la jubilación, ya que la vejez es una construcción social (Bazo, 1992).

Por ello, es más que necesario comenzar a replantear todo el modelo de tres etapas vitales para dar paso a uno nuevo, más flexible, con más opciones y mucho más personalizado

Fin de la vida de tres etapas:

El libro “La vida de cien años” (Scott & Gratton, 2016), cuya lectura se recomienda, ofrece una alternativa al paradigma de la vida de tres etapas y lo hace, desde el inicio, retando y renovando el vocabulario que se utiliza para hablar de la evolución temporal.

De forma gráfica, el cambio de paradigma rompe con la representación de la vida en línea recta. Ya no hay sucesión de hechos uno detrás de otro en forma de hitos. Las etapas se convierten en escenarios diferentes a los que se accede a través de transiciones y los hitos se pueden vincular más con la generación de activos.

Gracias a esta evolución conceptual, las personas estarán llenas de posibilidades y tendrán la oportunidad de desempeñar diferentes roles a lo largo de toda su vida, sin estar atadas a la vieja teoría de Modigliani.

- **Activos**

Los activos², en su concepción más generalizada, se asocian siempre a un valor económico que a lo largo del tiempo sufre una depreciación. En esta categoría entraría, por ejemplo, la vivienda, el dinero, los ahorros y otros bienes materiales. Son relativamente sencillos de identificar.

² Conjunto de todos los bienes y derechos con valor monetario que son propiedad de una empresa, institución o individuo.

Pero bajo el prisma de la mayor esperanza de vida, este concepto se amplía hacia cosas que podemos capitalizar, pero no tienen precio y pueden perdurar a lo largo del tiempo.

Dentro de este tipo de activos, se encuentran los intangibles, que abarcan las amistades, los conocimientos y la salud. Estas cosas no desaparecen de un día para otro, y para mantener su valor, hay que cuidarlas y destinarles cierto esfuerzo.

Aunque sean intangibles, estos se pueden medir o valorar. Por ejemplo, se puede conocer el estado de salud gracias a chequeos y visitas al médico, los conocimientos se pueden medir en evaluaciones o con la obtención de títulos o certificados, y las amistades pueden medirse por su cantidad, su variedad, el grado de interconexión, la frecuencia de contacto, etc. (la cuestión es saber definir qué es un amigo en la era de las redes sociales).

Asimismo, algunos aspectos relativos a los activos intangibles solo pueden medirse cualitativamente, como la calidad de la educación o la felicidad que genera pasar tiempo con los amigos. Otra característica es que no se pueden comprar, vender ni sustituir.

Profundizando en el concepto de activos intangibles, se pueden identificar tres subgrupos:

1. **Activos intangibles productivos:** Contribuyen al éxito profesional y al nivel de ingresos. Abarcan las competencias y conocimientos adquiridos a lo largo del tiempo gracias al estudio o la experiencia acumulada, la red de contactos profesionales (*networking*) y la reputación reconocida por terceros (no es un bien propio, sino otorgado). De forma orientativa, hay estudios que afirman que el retorno de la inversión en educación se sitúa en un 15% por encima de la inflación.
2. **Activos intangibles vitales:** Contribuyen a la salud física y mental y al bienestar general. Entre ellos, se encuentran la salud y el bienestar, tanto físico como cognitivo, el equilibrio mental, y las amistades regenerativas con las que se comparten intereses comunes y se establece un círculo de confianza.
3. **Activos intangibles transformacionales:** Contribuyen a la gestión de los cambios a lo largo de una larga vida. Estos activos son relativamente nuevos y su desarrollo es imprescindible para abordar cambios frecuentes y transiciones con éxito. Entre ellos, se encuentra el autoconocimiento, que tiene que ver con la identidad, las redes diversas más allá de colegas y amigos, y la apertura para afrontar

nuevas experiencias.

Estos últimos activos son indispensables para poder realizar una buena preparación emocional para la jubilación.

- **Escenarios**

Vivir más tiempo está marcado por la incertidumbre y, a la vez, por las posibilidades, que cada vez son más. En lugar de seguir un orden de pasos preestablecidos, el futuro se parece más a un laberinto con múltiples caminos a elegir. El desarrollo de los activos transformacionales ayudará a navegar las transiciones para que las personas puedan elegir conscientemente hacia dónde quieren ir.

Bajo el paradigma de la vida de tres etapas, las decisiones vitales que tomaba cada persona no estaban sometidas a demasiada reflexión; pasar de etapa en etapa era "lo que tocaba". En cambio, tener la opción de decidir entre múltiples escenarios tiene impacto en la identidad, genera cierto grado de ansiedad e incertidumbre, pero también ofrece la posibilidad de que cada persona encuentre su lugar y viva en coherencia con su ser y su propósito. Es más difícil, pero mucho más satisfactorio.

Lo más destacable de los posibles escenarios es que las actividades se despegan de la edad, es decir, cada persona puede elegir cuánto estudiará, cuándo trabajará y cuándo se retirará, pudiendo alternar o solapar etapas varias veces a lo largo de toda su vida.

Es así como nacen nuevas etapas, más relacionadas con la inquietud o personalidad que con la edad. Entre ellas, se encuentran:

1. Esencia de juventud: Apela a que, a cualquier edad, se puedan conservar rasgos asociados a la juventud como plasticidad, diversión, improvisación y puesta en marcha de nuevas iniciativas. Vivir más años no es ser viejo más tiempo, sino que se puede prolongar el espíritu de la juventud.
 - Hay que invertir en educación a lo largo de toda la vida como fuente principal de la neuroplasticidad.
 - Se fomenta la apertura para interactuar con personas diferentes, especialmente de diferentes edades (intergeneracionalidad).
 - La innovación y la creatividad se fomentan a través del juego, la improvisación y el entretenimiento. Vivir situaciones diferentes fomenta nuevas ideas.

- La curiosidad y la capacidad de observación son características atribuidas sobre todo a los niños, pero que no deberían perderse nunca.
2. Convertirse en un explorador: El ser humano es explorador por naturaleza, pero muchas veces el día a día hace que la vista no vaya más allá de un radio de acción muy limitado. Recuperar el espíritu explorador hace salirse de la rutina para comenzar a buscar respuestas a determinadas preguntas insatisfechas. Puede ser un viaje como tal, a algún lugar desconocido, o un viaje interior introspectivo. Esto hará que la persona pueda cuestionarse muchas cosas de su vida y que afecte, incluso, a su identidad, pero la idea es salir airoso, renovado y fortalecido.
- Esta etapa de exploración puede aplicarse al plano laboral, con diferentes trabajos, empresas, equipos, etc., o a nivel personal en la búsqueda de una pareja o amistades generativas.
 - El objetivo final de la exploración es encontrar el encaje entre lo que se piensa, se dice, se siente y se hace.
3. Ser un productor independiente: En la vida de tres etapas, el tipo de actividad laboral que predomina es el empleo a cambio de un salario, pero bajo el nuevo paradigma de una mayor esperanza de vida marcado por posibilidades, es posible que algunas personas deseen iniciar su propia actividad empresarial. Este cambio implica dejar de ser buscador de trabajo para pasar a ser creador de trabajo, lo cual puede resultar muy motivador a la vez que útil, ya que el mercado de trabajo es cada vez más retador para los trabajadores sénior.
- Esta etapa se puede combinar con el puesto de trabajo convencional y es cuestión de dedicar parte del tiempo libre a pensar posibles actividades, experimentar, desarrollar prototipos, testar, etc.
 - Tiene que haber opción de fallar y el objetivo primario es aprender.
 - En esta nueva etapa se puede conectar con personas con las mismas inquietudes y tener un grupo de trabajo creativo e innovador con el que se podrá co-crear.
 - Este tipo de actividades se puede realizar, incluso, de forma remota gracias a las nuevas tecnologías.
 - Todos los experimentos, pequeños logros y aprendizajes se podrán compartir y poner a disposición de otras personas y, de esa forma, se irá generando reputación y reconocimiento en

nuevos campos profesionales. Las redes sociales pueden ser un buen aliado.

- Esta etapa tiene que tomarse con ligereza, no puede convertirse en una carga, ni a nivel de estrés, ni a nivel financiero. Existen metodologías ágiles o de emprendimiento que pueden resultar de gran utilidad
4. Crear un portafolio: Esta última etapa propone tener una gama amplia de actividades enriquecedoras, con compromisos simultáneos, compaginando diferentes ámbitos de la vida, como el trabajo, la familia, la comunidad y aficiones personales.
- Si la persona ha conseguido generar activos intangibles y ha transitado por las nuevas etapas que plantearon numerosos escenarios, podrá generar un portafolio de actividades equilibrado y satisfactorio.
 - En este portafolio, la parte económica es muy importante, ya que es lo que permitirá sostener el resto de las actividades. Hay que prepararse para poder pivotar de un empleo convencional a un portafolio de ingresos, por eso se recomienda pasar por la fase de exploración y experimentación previas.
 - Este escenario será cada vez más frecuente en el futuro y es una opción muy valiosa para el talento senior.

Un cambio de paradigma no se asume de un día para otro y es necesario que la persona haga un proceso interno de cambio de mentalidad. Sin embargo, en el momento en que se comienza a cambiar la mirada hacia el futuro, pasando de la visión tradicional de “ahora toca jubilarme” a una visión mucho más optimista y llena de posibilidades, el abordaje de esta etapa estará mucho más marcado por emociones positivas.

Evolución de las necesidades a lo largo de la vida:

Ronda en el imaginario de las personas que, a medida que pasan los años, y sobre todo, cuando se entra en la etapa de la jubilación, se dejan de tener ciertas necesidades y, por el contrario, se priorizan solo algunas de ellas.

Es posible que esto suceda por falta de conocimiento, o por el condicionamiento de la propia narrativa imperante alrededor de la vejez y la jubilación. Por esta razón, es necesario profundizar en el concepto de necesidad desde el enfoque de la teoría de la motivación humana desarrollado por Abraham Maslow ya en el año 1943. (Maslow, 2013 (reimpresión edición original del paper de 1943))

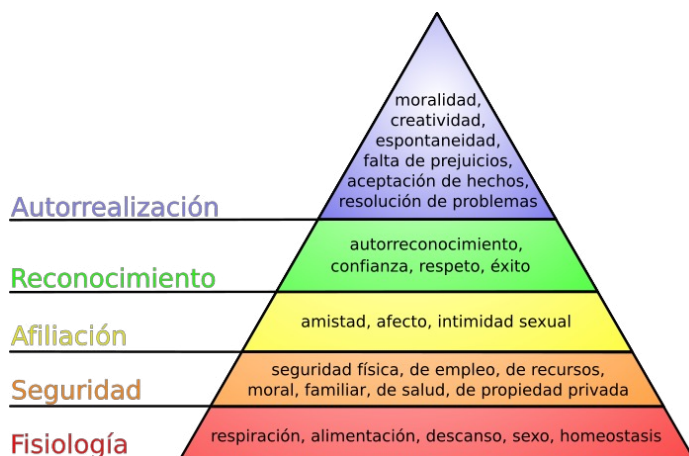
Maslow estableció en su teoría psicológica que las necesidades humanas tenían una jerarquía o escala que representó en forma de pirámide. Esta teoría mantiene vigente su notoriedad no solo en el ámbito de la psicología, sino también en el campo empresarial, el marketing y la publicidad. Según esta teoría, a medida que se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos pueden desarrollar necesidades o deseos más elevados..

Esta pirámide se compone de cinco niveles:

1. Necesidades básicas: Son las fisiológicas que permiten a la persona seguir viva. Entre ellas están: respirar, beber, comer, dormir, eliminar desechos corporales, evitar el dolor, mantener la temperatura corporal y tener relaciones sexuales.
2. Necesidades de seguridad y protección: Tienen que ver con la sensación de sentirse seguro y protegido. Entre ellas se encuentran: seguridad física o integridad, salud, recursos económicos y vivienda.
3. Necesidades sociales: Son inherentes a la naturaleza social de los humanos. Abarcan: amistades, pareja, colegas, familia y aceptación social.
4. Necesidades de estima: Esta necesidad tiene dos niveles, alta y baja.
 - El alta tiene que ver con el respeto hacia uno mismo, y contempla confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
 - La baja, se relaciona con el respeto de las demás personas, como la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, incluso poder.
5. Autorrealización: Maslow lo llamó también "Motivación de crecimiento" y "Necesidad de ser". Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano y está por encima de todas las demás. En este nivel podría situarse a la felicidad, estado que se alcanza gracias a la verdad, bondad, belleza, unidad, integridad, trascendencia, vitalidad, justicia, orden, simplicidad, entre otras tantas.

Cuadro 18

Pirámide de Maslow – Jerarquía de las necesidades.



Fuente: (Maslow, 2013 (reimpresión edición original del paper de 1943))

Maslow sostenía en su teoría que solo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento de las personas y son generadoras de acciones tendentes a satisfacerlas.

Lo más destacable es que las necesidades más elevadas no surgen en la medida en que las más bajas van siendo satisfechas, sino que pueden coexistir a la vez, aunque las necesidades básicas predominarán sobre las superiores.

Otro punto importante es que las necesidades básicas pueden satisfacerse en un período corto de tiempo, mientras que las elevadas requieren más tiempo.

Volviendo a la narrativa y a los preconceptos imperantes frente a la jubilación, está comúnmente aceptado a nivel social e individual que, cuando las personas se jubilan, casi de forma automática, su pirámide de necesidades se trunca y se limita a las fisiológicas y de seguridad, como mucho. Es como si con el solo hecho de mantenerse con vida y seguro bastara y ya no se pudiera esperar o aspirar a nada más en la vida.

Esto está radicalmente alejado de la realidad y, en parte, uno de los objetivos fundamentales del presente informe es que las personas aborden su preparación emocional para la jubilación con la firme intención de seguir satisfaciendo todas sus necesidades hasta el último día de sus vidas. De esta forma, se podrá disfrutar de esta etapa porque tendrá un propósito a la vez que se pensará también en el legado.

7

Consideraciones preliminares para abordar la preparación emocional a la jubilación con éxito

Tal como se ha reflejado en los apartados anteriores, ya no se puede ver la jubilación como un hecho puntual en la vida de las personas, sino como un proceso de transición hacia otra etapa vital, larga y llena de oportunidades. Una etapa que, en sí misma, estará llena de cambios a nivel interno y externo.

Sin este cambio de mentalidad ya mencionado, es difícil afrontar la inevitable planificación y preparación emocional. Muchas veces será necesario incluso luchar contra los mecanismos de defensa como “eso aún está muy lejos”.

Etapas del proceso de jubilación:

Numerosos autores han profundizado en este aspecto, y ya en el año 1976 se elabora un modelo de jubilación basado en diferentes fases de adaptación: (Atchley, 1976)

1. Prejubilación: Comienza cuando la persona aún está en activo, son los meses previos o incluso años que anteceden a la jubilación. Durante este tiempo, se generan expectativas y fantasías, tanto positivas como negativas. Es aquí cuando debería comenzar a planificar cómo se querrá vivir una vez jubilado.
2. Jubilación: En el momento de la jubilación, las personas suelen pasar por tres actitudes:
 - Luna de miel: Un primer momento de euforia o alivio. El primer día que no hay que madrugar, tiempo libre, la sensación de libertad...
 - Período de actividad continuada: Se intenta llenar el tiempo ocupándolo con las actividades de ocio que ya se realizaban previamente o aprovechando para poner al día cuestiones generales para las que antes no se disponía de tiempo suficiente. También es un momento de descanso y relajación.
 - Desencanto: Sigue el descubrimiento de que las expectativas no eran acertadas. Pueden surgir sentimientos de decepción e incertidumbre.
3. Reorientación y estabilidad: Finalmente, la persona hace una elaboración de las expectativas y realiza un análisis más ajustado de la realidad. Surgen entonces nuevas posibilidades, limitaciones, oportunidad de exploración, y establecimiento de nuevas rutinas. Se llega, en definitiva, a un rol más ajustado donde la persona logra estabilizar sus emociones y rutinas.

Una y otra vez cabe destacar que, aunque se sigan ciertas pautas o fases, este es un proceso individual porque todas las personas son diferentes y poseen una trayectoria previa y un pasado único.

Factores que pueden afectar a la planificación:

En un estudio realizado en Estados Unidos sobre la preparación para la jubilación, (Millan & Thayer, 2022), se determinaron las siguientes cosas que atentan negativamente contra dicha preparación:

- Las prioridades financieras de otras edades, como estudios, hipoteca, niños, padres mayores, deudas prevalecen y nunca se encuentra el momento adecuado para comenzar a prepararse, al menos financieramente, para la jubilación.
- En el otro extremo, están quienes piensan que ya están muy cerca y no pueden hacer nada.
- También están los que experimentan vergüenza y pena de no haber hecho nada antes. En ambos casos se sumergen en la resignación.
- Otros esperan a que suceda algo relevante antes de comenzar a ocuparse del tema.
- Lo más relevante es que hay una diferencia significativa entre reconocer la importancia de la planificación de la jubilación y efectivamente hacerlo.

Esta diferencia se repite en todas las edades, pero el sentido de urgencia comienza a hacerse más fuerte a medida que se cumplen años y se acerca el momento de la jubilación, como puede verse a continuación:

Cuadro 19

Importancia asignada a la preparación para la jubilación vs la sensación de sentirse preparado.



En este momento de su vida, ¿qué importancia tiene para usted la planificación de la jubilación? Escala: 5 (Extremadamente importante) a 1 (Nada importante). Base: Adultos no jubilados de 20 a 74 años (n=2, 148).

En general, ¿qué grado de preparación cree que tiene para la jubilación en comparación con el que debería tener (económica, física y emocionalmente)? Escala: 1 (Nada preparado) a 10 (Muy bien preparado) Base: Adultos no jubilados de 20 a 74 años (n=2,148).

Fuente: (Millan & Thayer, 2022)

Otro aspecto importante detectado en esta investigación es que las finanzas y la salud son los aspectos que más se tienen en cuenta para planificar la jubilación, pero no tanto el impacto emocional y el propósito de vida:

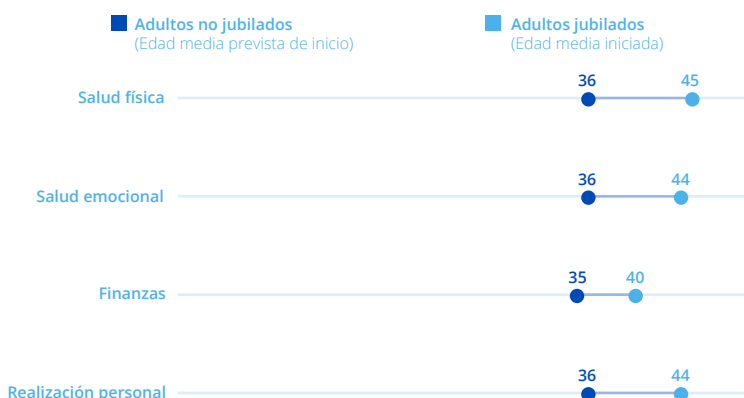
- El 57% de los encuestados nunca pensaron en la planificación emocional.
- El 41% no saben cuándo deberían comenzar a pensar en ello.
- El 46% nunca pensaron en planificar su propósito de vida.
- El 33% nunca pensaron en la salud física.
- El 21% nunca pensó en la planificación financiera.
- Quienes sí pensaron, comenzaron más tarde de lo previsto.

Se confirma así la afirmación de que tanto a nivel social como personal se da por sentado que a partir de la jubilación se limitan las necesidades identificadas en la pirámide de Maslow.

La edad media real de comienzo de la planificación se sitúa en los 43 años según declararon quienes ya se jubilaron, mientras quienes aún no se han jubilado dicen que comenzarán a los 36. De esta forma, queda en evidencia el retraso de unos 7 años entre que se desea comenzar a planificar y efectivamente se hace.

Cuadro 20

Edad declarada para comenzar a prepararse para la jubilación entre personas que aún no se han jubilado y las que ya se han jubilado.



¿A qué edad empezó a centrarse en cada uno de los siguientes aspectos, concretamente en lo que se refiere a la preparación para la jubilación? Base: Adultos jubilados de 20 a 74 años que han planificado aspectos de la jubilación (n=693) y Adultos no jubilados de 20 a 74 años que tienen intención de planificar aspectos de la jubilación (n=1406). NOTA: 926 encuestados nunca habían pensado en planificar aspectos de la jubilación o no saben cuándo empezarán a hacerlo.

Más allá de las posibles diferencias en los porcentajes debido a cuestiones culturales y de origen, esta información puede tenerse en cuenta para evitar repetir este patrón de comportamiento e intentar comenzar en cuanto la persona se lo proponga.

Comportamientos más habituales para afrontar la jubilación:

Hay cuatro comportamientos principales que se han identificado para prepararse para la jubilación:

1. Ahorrar suficiente para la jubilación
2. Vivir ahora de tal forma que te permita ahorrar suficiente
3. Tener un estilo de vida saludable en la alimentación y el ejercicio físico.
4. Tener una hoja de ruta que asegure que está en el camino correcto

A la hora de afrontar esta preparación, existen tres elementos determinantes y diferenciadores a la hora de realizarlo: (Yanguas Lezaun, 1998)

1. Centrarse más en la jubilación que en el envejecimiento. Si bien ambas cosas tienen relación entre sí, es más sencillo dotar de pensamientos positivos, planes y proyectos a la jubilación que enfrentarse al inevitable proceso de envejecimiento que puede estar más cargado o condicionado por emociones negativas o incertidumbre.
2. Enfoque procesual y de afrontamiento. Esta idea es una constante entre los diversos autores y enfoques. La jubilación no puede abordarse como un hito o hecho puntual, sino que hay que entrenar y prepararse para llevar adelante un proceso, tal y como ya se ha comentado anteriormente.
3. Necesidad de tener un abordaje integral que se puede resumir en cuatro áreas:

Cuadro 21

Resumen etapas y área de afección emocional en la transición a la jubilación

Área/Etapa	Pre-jubilación	Durante	Post-jubilación
Cognitiva	ideas, creencias y atribuciones sobre la jubilación y sus consecuencias, prejuicios, expectativas, dudas e interrogantes, habilidades para la resolución de problemas, apoyo social, necesidad de control, actividad, etc	interpretación cognitiva y sus consecuencias, el afrontamiento y la planificación de las conductas.	ideas, creencias y atribuciones sobre la vejez y el rol de los jubilados, resolución de problemas de planificación, generación de alternativas, autopercepción, satisfacción y ajuste a la nueva etapa.
Conductual	estrategias de afrontamiento a la jubilación, búsqueda de información, hábitos y estilo de vida, participación en cursos de pre-jubilación, búsqueda de apoyo profesional, conducta social, etc.	ritos de paso, acercamiento al cónyuge, hábitos de salud, relaciones y re-estructuración conductual.	hábitos y estilo de vida, ocupación creativa del tiempo libre, nuevos esquemas de familia, participación social, conductas efectivas de refuerzo.
Psicoafectiva	ansiedad, temor o inseguridad, autoestima, euforia, trastornos psicósomáticos.	cuadros de depresión o manía, procesos de desvinculación, ansiedad trastornos psicósomáticos, autoestima, etc.	apoyo social, satisfacción vital, existencia o ausencia de vacío, depresión o la integración de la personalidad.
Social	presión social, problemática socio laboral, estereotipos socio culturales, redes de apoyo social, "nido vacío".	desvinculación y dependencia del individuo, cambio de roles, apoyo familiar.	roles, disminución de relaciones profesionales, aumento relaciones familiares y de amistad, participación social, diversificación de las relaciones

Fuente: elaboración propia.

Medidas preventivas para afrontar eficazmente la jubilación:

En base a lo expuesto, es recomendable tomar acción y prepararse emocionalmente para la jubilación. Dar este paso implica la adopción de medidas preventivas, proactivas y personales. Entre ellas, se pueden encontrar las siguientes seis: (Millan & Thayer, 2022)

1. Comenzar pronto: Cuanto antes. Los expertos fijan el plazo ideal en, al menos, unos cinco años antes (Cavanaugh). Dentro de las opciones, se puede valorar seguir trabajando de alguna manera, por ejemplo, con jornadas flexibles, algún tipo de emprendimiento, voluntariado, mentorías, etc. para no perder la conexión social ni el vínculo identitario con el aspecto activo.
2. Personalizar el plan: Ya se ha mencionado en varias ocasiones, pero es importante que cada persona pueda identificar sus propios gustos y necesidades. Para ello hay que realizar un trabajo de autoconocimiento, introspección y sinceridad con uno mismo. Hay personas a las que este tipo de ejercicio les resulta sumamente complicado, especialmente aquellas que han vivido bajo mandatos sociales imperantes o por pura inercia.
3. Sincronizar el plan emocional con el plan financiero: Es decir, ajustar los deseos, las aspiraciones y las necesidades, con la capacidad económica real. De esta forma, se puede vislumbrar si se dispondrá del dinero suficiente para cumplir los planes trazados o si, por el contrario, habrá que adaptarse a sus posibilidades reales.

4. Definir donde se va a vivir: Este aspecto cobra cada vez mayor relevancia y surgen nuevas opciones. Desde envejecer en el hogar (“aging in place” como tendencia), hasta plantear mudarse a la segunda vivienda, mudarse a una vivienda más pequeña y mejor adaptada, espacios de co-living, etc.
5. Explorar cosas nuevas para las que nunca se tuvo tiempo: Sobre todo para aquellos que no deseen que el retiro sea una continuidad de su vida activa, se recomienda valorar diferentes opciones de cosas que siempre se desearon hacer, pero que, por falta de tiempo o exceso de responsabilidades, no era posible llevar a cabo. Mirar hacia adelante con ilusión y proyectos innovadores, pero realistas a la vez, genera emociones agradables.
6. Considerar las relaciones: Planificar el retiro no es una tarea en solitario, sino que hay que incluir en las conversaciones y reflexiones a las personas con las que se quiera compartir esta nueva etapa, de forma muy especial, a la pareja si es que es el caso, hijos, si los hubiera, y entorno más cercano, como amistades, hermanos, allegados, etc. La desconexión del entorno laboral puede generar el sentimiento de pérdida de pertenencia a la “tribu”, por lo que habrá que proyectar una nueva.

Continuando con aspectos preliminares para comenzar con una preparación efectiva y personalizada de jubilación, se identifican los factores que pueden favorecer (impacto positivo) o entorpecer (impacto negativo) el propio proceso de planificación: (Sirlin, 2007)

Cuadro 22

Resumen de factores que tienen impacto positivo o negativo a la hora de planificar la jubilación.

Positivo	Negativo
Descender paulatinamente la actividad Realizar actividades extralaborales satisfactorias Nivel socio económico alto Nivel cultural alto Contar con una relación matrimonial satisfactoria Aceptación previa de la jubilación Relaciones sociales amplias y gratificantes Personalidad flexible Realizar cursos de preparación Tener grupos de apoyo Buena adaptación a cambios previos Vivir en entorno rural.	Tener enfermedades físicas o psiquiátricas Estar aislado socialmente Ser soltero, divorciado o separado Contar con menor capacidad intelectual Clase social baja Que la jubilación sea un cambio brusco o inesperado Ser dependiente Tener una actitud conservadora Poder adquisitivo bajo Falta de actividades extra-laborales Falta de consciencia positiva respecto a los jubilados en la sociedad Bajo nivel cultural.

Fuente: elaboración propia.

Todas las cuestiones planteadas en este apartado pretenden ser una guía y servir de llamada de atención para que cada persona pueda identificarse con aquellos aspectos que más resuenen con sus percepciones. De esta forma, podrá abordar, a continuación, de una forma mucho más consciente y enfocada su propio proceso de preparación para la jubilación.

8

La preparación emocional para jubilación: cambios y retos

Las emociones por las que puede pasar una persona en su proceso de transición hacia la jubilación pueden relacionarse con una montaña rusa: subidas y bajadas, cambios bruscos que pueden ir desde la euforia inicial hasta la sensación de estar totalmente perdido. (Millan & Thayer, 2022) Es una etapa movilizadora y puede resultar inquietante. El impacto emocional es innegable.

Hay ocasiones en las que la jubilación se asocia con un mayor nivel de estrés, deterioro físico y psíquico. Esta visión negativa, que ya fue brevemente abordada al inicio de este informe, se debe, según Javier Yanguas, gerontólogo y doctor en psicología, a tres factores: (Yanguas Lezaun, 1998)

- Hay personas que tienen una identidad demasiado anclada en el trabajo y su rol activo.
- El temor a padecer enfermedades o muerte precoz basada en historias familiares precedentes más que en un motivo concreto y real.
- La prevalente visión exitista del trabajo y como elemento de socialización al que hay que encontrarle un sustituto inmediato.

Este vínculo demasiado fuerte entre el trabajo y la identidad (Drak, 2022) es más característico de generaciones anteriores que, poco a poco, con la entrada de los Baby Boomers a esta nueva etapa vital, se irá diluyendo.

Las generaciones más actuales, especialmente los Millennials y los Zetas, tienen más claro que su identidad es un constructo que excede al rol profesional y puede que el aspecto emocional se vea menos afectado por la sensación de pérdida de identidad.

Es posible que estas visiones negativas surjan con más frecuencia en los casos donde la persona pasa más tiempo pensando en las consecuencias de la jubilación, que en su preparación y detección de factores influyentes.

Además, el edadismo o la visión cargada de estereotipos y prejuicios que la propia persona pueda tener sobre la vejez pueden alimentar este impacto emocional negativo.

En una encuesta liderada por AARP, se pone de manifiesto que los sentimientos que abundan a la hora de planificar la jubilación son temor e incertidumbre. Se observa también aburrimiento, aislamiento, soledad, inutilidad y falta de propósito, sentimiento de culpa por no disfrutar y sensación de que ya no te necesitan. Hay personas que simplemente no saben cómo llenar el tiempo. (Millan & Thayer, 2022)

El problema reside en que la mayor esperanza de vida carece de modelos en los que basarse para encontrar significado a lo largo de 20 o 30 años después de la jubilación y esto es lo que más afección emocional puede generar en las personas.

Aspectos que generan impacto emocional en la jubilación:

A continuación, se enumerarán los principales aspectos que condicionan o determinan el impacto emocional que puede tener la jubilación en la vida de las personas: (Yanguas Lezaun, 1998)

Una vez más, cabe destacar que cada persona es única y puede haber factores que tengan más impacto sobre otros, mientras que, de algunos, puede que ni siquiera se haya reparado en ellos. Esta enumeración pretende ser una guía y ayuda para que cada uno pueda reflexionar sobre aquello que resulte relevante en su vida.

1. Circunstancias que provocan la jubilación: las personas que se jubilan anticipadamente (accidente, cese de actividad de su empresa, etc), tienen menor grado de satisfacción con la nueva etapa.
De la misma forma, las personas que se ven forzadas a jubilarse de forma involuntaria tienen consecuencias más negativas, que quienes se jubilan voluntariamente.
2. Cuestiones económicas: poseer un nivel socioeconómico alto en el período anterior a la jubilación opera como predictor de estrés para los hombres, por una presumible reducción en sus ingresos (en contraste con las mujeres, donde se asocia más al nivel educativo).
3. Salud: es la variable más estudiada en lo relativo a la jubilación, aunque con diferentes resultados. La mala salud puede ser tanto la causa como consecuencia de la jubilación. Es una relación bastante directa que suele preocupar mucho a las personas, pero es también una variable sobre la que se puede actuar de forma directa para tener impacto positivo.
4. Eventos vitales: la mayor parte de las personas jubiladas suelen estar satisfechas y se adaptan positivamente a esta nueva etapa. Los principales ámbitos de la vida que se pueden ver alterados son: ingresos, interacción social, nivel de actividad y su propia personalidad.

En niveles ocupacionales más altos, hombres y mujeres perciben de manera similar su trabajo, mientras que en los más bajos, ambos perciben diferentes valores asociados con el trabajo: Las mujeres se centran más en recompensas sociales, mientras que los hombres en recompensas intrínsecas, es decir, su propio desarrollo. Algunos buscan luego trabajos a media jornada para tener

una actividad estructurada. (Madrid Garcia & Garces de los Fayos Ruiz, 2000)

5. Apoyo social: la adaptación a la jubilación es más sencilla cuando la persona posee contención social como relaciones sociales, redes de apoyo, amistades, familia, etc. Para los hombres prima la amistad y para hombres y mujeres, las actividades entre esposos.

Dada la importancia de este aspecto, conviene profundizar un poco más con las principales conclusiones de un estudio específico que sostiene que el apoyo social, especialmente de la familia y amigos, juega un papel clave en la reducción de la ansiedad y la adaptación a la jubilación: (Chiesa & Sarchielli, 2008)

- El apoyo social recibido antes de la jubilación puede influir en la ansiedad frente a su jubilación y modular la edad en la que se desea jubilar.
 - El apoyo social del superior (jefe) y la implicación con el trabajo aumentan la ansiedad por la pérdida de identidad social, mientras que el apoyo familiar tiende a reducir esta ansiedad previa a la jubilación.
 - El apoyo de los amigos reduce la ansiedad ante la anticipación de exclusión social.
 - La adaptación a la jubilación puede ser difícil para quienes muestran poca inversión en roles extra-laborales como familia, amistades, organizaciones y ocio.
 - Distinguir fuentes de apoyo (familia, amigos, etc.) y tipos de apoyo (emocional, instrumental, etc.) es clave.
 - La transición implica ajustar la red social, pero la calidad del apoyo recibido, no su cantidad, garantiza el bienestar.
 - La reducción de redes puede tener una función adaptativa.
6. Trabajo y jubilación: se ha detectado un efecto inversamente proporcional entre estrés en el trabajo y el retiro. Es decir, las personas que están sometidas a mayor nivel de estrés en el trabajo, mejor viven su jubilación y personas que están a gusto en su trabajo, sufren síntomas psicológicos negativos en su jubilación.

La profesión es un aspecto clave en la configuración de la identidad individual y, a raíz de la jubilación, las personas sufren un cambio drástico que puede limitar sus posibilidades de interacción social, salud, estabilidad económica. (Luque, 2022)

7. Personalidad: las personas suelen abordar su transición hacia la jubilación de forma similar a otros eventos o problemas de la vida. Según la personalidad de cada uno, se afronta y se adapta de manera diferente a la jubilación.

Un aspecto importante, a nivel de rasgos de personalidad, es que no hay relación detectada entre neuroticismo, extraversión y estrés en la jubilación.

Sin embargo, en el informe sobre “Factores predictivos de la preparación para la jubilación” (Madrid García & Garcés de los Fayos Ruiz, 2000) se evidencia que:

- Las personas con mayor puntuación en el constructo neuroticismo son más proclives a ver los problemas de la edad adulta como crisis y quejarse de la poca salud (Costa y McRae, 1980). Además, son las más propensas a experimentar emociones negativas y tener comportamientos no adaptativos.
- En cuanto a la extraversión, las personas más extrovertidas son más felices con el nuevo estado vital. (Hotard, McFatter, McWhirter y Stegall, 1989)
- Sobre la dureza emocional, esta podría tener algunas implicaciones en la satisfacción ya que permite sentirse menos amenazado por los cambios y las transiciones. Las personas menos duras emocionalmente son más fáciles de adaptarse. (Rhoderwalt y Agostdottir, 1894)
- Respecto al locus de control interno, se ha asociado con cualidades personales positivas, como mayor autoestima y menor estrés ante los cambios, mayor satisfacción vital y mejor funcionamiento psicológico en la jubilación (Hilkson, Housley y Boyle, 1988)
- Finalmente, sobre el patrón de personalidad Tipo A, este actúa a través de problemas en la salud. Estas personas son más proclives a padecer cualquier tipo de patología coronaria. El trabajo es su única fuente de satisfacción y su pérdida supone un fuerte desajuste emocional.

De esta forma, concluye el repaso general y marco teórico de lo que es la jubilación, cómo son los jubilados en España desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo, y todo lo relacionado con la evolución de las etapas vitales y las diferentes cuestiones que hay que considerar a la hora de prepararse emocionalmente para la jubilación.

A continuación, comienza la parte práctica del presente informe consistente en guiar paso a paso a la persona en la elaboración de un plan personalizado y adaptado a las expectativas, necesidades, deseos y posibilidades de la persona.

Este ejercicio práctico se considera la mejor forma de poder prepararse emocionalmente para la jubilación porque enfrenta a la persona a la realidad y reduce la ansiedad y la incertidumbre.

9

Guía práctica para prepararse para la jubilación

Para realizar una exitosa preparación para la jubilación, existen herramientas o metodologías que resultan de utilidad a la hora de acompañar a la persona en todo el proceso de preparación.

Para el presente informe se ha seleccionado la metodología de “*Design Thinking*” (pensamiento de diseño, en español). De forma breve, se puede decir que es una metodología de innovación centrada en el ser humano que busca resolver problemas complejos mediante un enfoque creativo y colaborativo. Se basa en entender profundamente las necesidades de las personas.

El libro de Ida O. Abbott propone, justamente, la aplicación práctica de la metodología de *design thinking* a la jubilación. Este libro va mucho más allá de la planificación financiera y tiene por objetivo lograr que las personas accedan a la jubilación con energía, entusiasmo y disfrute (Abbott, 2020), muy apropiado y alineado con el abordaje de este informe.

Cada persona puede tener dificultad en un aspecto diferente a la hora de abordar este territorio desconocido. Algunas pueden carecer de creatividad para imaginarse el futuro. Otras encuentran dificultad a la hora de decidir por dónde empezar. También hay quienes tienen muchas ideas, pero no saben priorizarlas. Los retos son numerosos. La clave está en las preguntas que cada persona es capaz de hacerse y cómo reacciona a las respuestas que obtiene.

Una primera recomendación es contar con un lugar donde poder ir registrando todo de forma libre y sincera. Puede ser un cuaderno, una pizarra, un documento digital, notas en Post-it, una caja, carpeta, etc. Las opciones son múltiples, pero es vital pasar los pensamientos a algo tangible y de fácil acceso posterior.

Otra cuestión clave es afrontar este proceso con apertura y sabiendo que no hay respuestas correctas o incorrectas, ni se está realizando una evaluación que recibirá una nota. No se está a prueba, sino que se está explorando y, a lo largo del proceso, se irán produciendo cambios, variaciones, avances y retrocesos hasta llegar a un punto en el que la persona se sienta a gusto y confiada. De eso se trata la metodología.

En tercer lugar, este camino puede hacerse tanto en solitario, como un ejercicio de autoconocimiento e introspección (activo intangible transformacional), o se puede recorrer

acompañado de pareja, familia, amigos, colegas o profesionales (coach especialista, curso de preparación a la jubilación, etc.). También se puede recurrir a otra persona que esté realizando su proceso de preparación para la jubilación y tenerla de referencia como compañero. Es aconsejable tener el aliento, la guía y, por qué no, los retos desde una perspectiva externa y objetiva.

El orden sugerido para este proceso integral de preparación para la jubilación es comenzar por un ejercicio de autoconocimiento personal, así como de identificación de las circunstancias que rodean a la persona. Luego se pasa a la fase de visionado para poder generar ideas que se pondrán a prueba para ver su viabilidad y, finalmente, se fijarán prioridades para poder plasmar todo en una agenda concreta.

Cada parte puede resultar más o menos sencilla en función de las características y habilidades de cada persona, por lo que el tiempo total a emplear en cada una de ellas puede variar.

El plan resultante podrá consultarse, ajustarse y modificarse tantas veces como sea necesario en función del tiempo de antelación con el que se realizó la preparación.

A continuación, se describen los diferentes bloques de temas a elaborar para poder tener un plan concreto sobre cómo será la jubilación:

Qué significa jubilarme:

Este primer paso invita a visualizarse ya jubilado e identificar aquellas cosas que se asocian a una transición exitosa. Llegar hasta este punto no será fácil; hay que generar el espacio y el tiempo necesarios. Se puede recurrir a técnicas de relajación, respiración, meditación, o cualquier otro recurso con el que la persona se sienta a gusto.

Se inicia tomando conciencia de que el concepto de jubilación tradicional o antiguo ha evolucionado, tal como se ha argumentado anteriormente en este informe. Se trata de enfatizar las oportunidades de esta etapa, abandonando cualquier resquicio de implicaciones negativas como irrelevancia, aburrimiento o deterioro; sin tampoco caer en la fantasía de pensar que todo será maravilloso, como si de un anuncio de televisión se tratara. Tiene que ser una visualización realista y optimista.

La jubilación es una etapa larga, unas dos décadas como mínimo, como se ha visto, y hay que tener en cuenta este marco temporal extenso con su evolución paulatina, sobre todo en temas relacionados con el patrimonio y la salud.

En esa visualización preliminar, cabe plantearse si se aspira a un retiro absoluto o a una opción intermedia, como la jubilación parcial o el emprendimiento. (También

podría tratarse de una jubilación anticipada, pero esta figura está cada vez más desincentivada.)

También resulta interesante intentar identificarse con alguno de los tipos de jubilados descritos en el estudio del Dr. Bartolomé Freire para saber, de antemano, qué tipo de estrategia productiva o improductiva se puede llegar a adoptar, y trabajar previamente en ellas.

Otra ayuda es pensar en los seis factores claves para diseñar la jubilación: (Abbott, 2020)

- Fecha de jubilación: Puede ser la que fija la ley o posterior. También puede proponerse jubilarse anticipadamente, pero esta opción no sería la más recomendada.
- Edad: Con qué edad se empieza a planificar.
- Situación financiera: Tanto actual como proyectada. Hacer un análisis patrimonial neto (bienes menos deuda), identificar las inversiones con su riesgo y el plazo asumido, nivel de ahorro, productos aseguradores, etc. Es posible que para esta parte se necesite orientación profesional específica.
- Situación familiar: Si se tiene pareja, recordar la necesidad de planificar dos jubilaciones, tener en cuenta la edad de los hijos, su edad de emancipación, si hay otros mayores que requieren de cuidados y atención especial, nietos, etc.
- Situación laboral: Si se trabaja por cuenta ajena, ver la vida laboral, si la empresa tiene plan de pensiones cofinanciado, etc. En caso de ser trabajador independiente o empresario, entra en juego la cotización personal realizada, las alternativas para cerrar o traspasar el negocio, posibles indemnizaciones por cese de actividad, etc.
- Estado de salud: Aunque hay que cuidar de la salud durante toda la vida, el momento de preparación para la jubilación es crítico. Se recomienda realizar chequeos, desarrollar el autocuidado y una filosofía preventiva para retrasar o evitar el surgimiento de enfermedades crónicas.

Esta etapa preliminar pretende ir facilitando un cambio de mentalidad para sentir que la jubilación es un regalo deseado. Se recomienda dedicarle más tiempo del que se estima a todo el proceso para que la adaptación emocional sea paulatina.

Elegir a un equipo de apoyo personal

Aunque todo el proceso puede realizarse de forma individual, la metodología sugiere incluir a un grupo de personas de confianza para debatir sobre los pensamientos, necesidades y preocupaciones que puedan ir surgiendo. A estas personas se les llama "Equipo de apoyo personal".

En este equipo deberían estar miembros de la familia y amigos cercanos, así como otras personas que tengan visiones y perspectivas diferentes. La pareja tiene un rol esencial, ya que la jubilación de uno afecta indefectiblemente al otro y puede ser retador trazar una visión de futuro alineada, más teniendo en cuenta que serán entre 20 y 30 años juntos en esta etapa.

Es aconsejable contar también con la figura de un “mentor jubilado” que pueda compartir sus propias vivencias, tanto positivas como negativas.

Desde el punto de vista profesional, se puede incluir a un coach de jubilación, un asesor financiero, un terapeuta o consejero espiritual, un médico de confianza, un entrenador personal y otros mentores.

Este paso también lleva tiempo porque cuesta encontrar a las personas adecuadas para cada temática. Este equipo es dinámico e irá variando con el tiempo. Hay que seleccionar gente que sea importante, cercana y pueda brindar el apoyo suficiente con honestidad. En el aspecto más profesional, deben facilitar la toma de decisiones, tener amplia experiencia en su materia y poder aportar ideas nuevas.

Explorar las actitudes y los sentimientos acerca de la jubilación:

Dejar atrás un trabajo, el prestigio y el poder asociados al mismo, sumado a dejar de percibir un salario o ingresos, puede generar emociones fuertes que hagan tambalear el sentido de identidad de la persona que se va a jubilar. En estos momentos surge la pregunta: “¿quién soy?” porque, inseparablemente, el ser se vincula al hacer.

Entender las emociones ayuda a gestionar de forma más positiva y exitosa todo el proceso de transición a la jubilación.

En primer lugar, se sugiere enumerar las razones que promueven la jubilación. Identificar si es voluntaria o forzada, en tiempo o anticipada o retrasada, si es una decisión personal o está impulsada por la pareja o entorno cercano, etc.

Luego, se deberían identificar las sensaciones y las emociones que se disparan al pensar en la jubilación. Saber si son positivas, negativas o neutras y qué puede estar originándolas.

La persona debe escribir qué cosas le entusiasman sobre su jubilación, qué cosas teme, qué quiere comenzar a hacer una vez dejado el trabajo, qué echará de menos y si está preparado para afrontar los cambios que supone la jubilación.

A continuación, el foco pasa a poder eliminar las imágenes mentales negativas y las

creencias limitantes sobre la jubilación a través de un proceso de redefinición de cada una de esas afirmaciones para ponerlas en positivo. Es posible que para esta fase se necesite recurrir al equipo de apoyo personal.

Una vez que se tiene el listado de imágenes mentales negativas y de creencias limitantes reescritas en positivo, llega el momento de elaborar un nuevo relato breve que concentre todas las nuevas afirmaciones. Elegir cada palabra con cuidado y compartir este texto con alguna persona conocida. La narrativa es altamente condicionante.

Otro ejercicio recomendable es reconocer aquellas cosas que más atan o aferran al trabajo. Se las puede llamar anclas, porque son cosas que impiden avanzar. Por el contrario, se sugiere relacionar con globos aquellas cosas que facilitan el movimiento y elevan a la persona.

Una última actividad es elaborar un mapa mental (“*mind map*” en inglés). Esta herramienta permite reflejar los pensamientos y representar las ideas de una forma muy visual y relacionándolas entre sí. Se inicia poniendo una preocupación o problema en el centro y desde allí se van volcando conceptos generales para ir desgranándolos a medida que se alejan del centro. De esta forma, se pueden ver diferentes alternativas, opciones y planes de acción.

Comenzar el proceso de transición hacia la jubilación:

Este apartado consiste en pensar sobre cada uno de los pasos concretos que se deberán tomar para hacer efectiva la jubilación. Habrá que responder varias preguntas relativas al propio trabajo, el plan de sucesión (si hiciera falta), gestiones administrativas, etc.

Cuadro 23

Ejemplo de mapa mental con preocupaciones sobre la jubilación.



Fuente: elaboración propia.

Es comenzar a bajar a tierra y concretar aspectos prácticos de la transición. Algunas de las cuestiones a definir son:

- Con cuánto tiempo de anticipación se debe notificar al empleador la decisión de jubilarse (en caso de relación de dependencia)
- Entender cómo será la liquidación final por parte del empleador, por ejemplo, vacaciones pendientes, bono, liquidación de acciones, reconocimientos por antigüedad, etc. Alinear expectativas sobre la cifra final a percibir
- Cómo comunicarle a los socios, empleados, clientes o proveedores que se dejará el negocio (en caso de actividad independiente)
- Traspaso o cierre del negocio, qué se hará con los activos tangibles e intangibles del negocio y cómo se gestionarán
- Situación del plan de pensiones (si lo hubiera) y comunicación a la entidad que lo administra sobre la decisión de rescate
- Realizar un programa de preparación para la jubilación
- Necesidad de papeleo legal o administrativo con entidades públicas, citas en organismos del estado, bancos, compañías de seguro, etc.
- Elaboración de un plan de sucesión o traspaso de conocimiento
- Identificar cosas que estén en marcha y valorar plazos para su finalización
- Definir si, una vez retirado, se continuará conectado de alguna forma, bien sea respondiendo consultas, como asesor, mentor, o consultor
- Etc.

Puede ser una etapa densa que genere rechazo, pero no se puede evitar. Siempre es mejor visualizar y plasmar la gran cantidad de cuestiones operativas que se deberán llevar a cabo, en lugar de enfrentarse a este mundo burocrático de un día para otro. De no hacerlo, puede generar un efecto paralizador y altamente frustrante.

Entender quién soy y cómo he llegado hasta aquí:

En contraposición al apartado anterior, este es mucho más reflexivo e introspectivo. Se trata de realizar un ejercicio profundo de autoconocimiento para poner en perspectiva toda la experiencia vital previa y proyectar el futuro desde los deseos y aspiraciones genuinas. Puede ser una fase muy movilizadora, especialmente para aquellas personas que nunca se tomaron el tiempo para pensar con detenimiento sobre su propia vida.

El inicio de este proceso es centrarse en el yo actual, para indagar sobre qué tipo de persona se es, cuáles son los valores que guían su vida y, muy importante, cuál es el

rol que el trabajo tiene en su vida.

Luego, se evaluará el nivel de satisfacción general con la vida actual y se dará paso a pensar hacia el futuro. Un futuro nuevo, con tiempo y libertad para elegir qué se quiere hacer. Se recomienda identificar los eventos críticos que marcaron la vida de la persona ya que comprender el pasado es vital para proyectar el futuro.

- **Yo actual**

Para perfilar al yo actual, se puede recurrir a diferentes herramientas, como hacer una lista con las diez palabras que mejor definen a la persona, identificar sus fortalezas, rescatar las cosas que son importantes, reconocer cuáles son los valores más importantes, entre otras.

En cuanto a la relación con el trabajo, se debería registrar qué significa el trabajo para la persona, por qué trabaja, qué beneficios más allá del dinero reporta su trabajo, hasta qué punto su identidad está atada o vinculada con su actividad laboral.

La última parte del yo actual es examinar la espiritualidad ya que, para muchas personas, la jubilación es una etapa para encontrar el verdadero sentido de la vida. Cuestiones como el envejecimiento, la mortalidad y la incertidumbre, se ven de maneras diferentes en función de las creencias religiosas o espirituales.

Una vez cumplidos tantísimos hitos vitales como matrimonio, hijos, consolidación económica, éxito profesional, reconocimiento social (asociados a la pirámide de Maslow), se abren paso nuevas cuestiones y surgen preguntas relacionadas con el propósito, el sentido, identidad, trascendencia y legado.

- **Uso del tiempo**

El día tiene 24 horas para toda la humanidad, pero el uso que se hace de ese tiempo es muy variado. Cada persona asigna una determinada cantidad de horas a diferentes aspectos de su vida. El ejercicio que se recomienda es, en un círculo que representará ese 100% de tiempo, trazar, como si fueran trozos de una tarta, el porcentaje de tiempo dedicado al trabajo, ocio, casa y familia, uno mismo, comunidad, etc. A continuación, se escribirán las actividades o tareas que se realizan dentro de cada uno de ellos.

Por ejemplo, en el trozo dedicado a uno mismo, entraría dormir, hacer ejercicio, estar con amigos, estudiar, aseo personal, creatividad, etc. En la parte de comunidad, entraría el voluntariado, participación civil o política, etc. Teniendo esta visión gráfica sobre el uso del tiempo, se invita a reflexionar

qué actividades aportan felicidad, sentido, qué cosas se quisieran realizar más, cuáles menos, e identificar cosas que aún no se están realizando. Esta es la base sobre la que se planteará un nuevo reparto del tiempo una vez jubilado.

Por ejemplo, si el porcentaje asignado al trabajo era del 40%, hay que definir una nueva dedicación, que puede ser la vida familiar, la labor comunitaria, ocio, o cualquier otra que sea relevante para la persona. Ver esos huecos o bloques vacíos resulta clarificador.

- **Reflexionar sobre la vida**

En este punto se realizará una revisión completa de la vida, con el fin de comprender la propia existencia, las cosas que más impacto tuvieron, las decisiones que se tomaron y los problemas que se afrontaron. Con la edad, las personas se vuelven más resilientes y resulta muy positiva esta reflexión sobre el pasado.

Los ejercicios propuestos son dos:

1. La redacción de una autobiografía, que puede ser más o menos extensa según las habilidades de escritura.
2. La elaboración de una línea de tiempo con bloques de diez años donde se destaquen los sucesos más relevantes, tanto positivos como negativos, de cada período. Por ejemplo: en la década que va de los 20 a 30, como positivo podría estar la graduación universitaria y como negativo la pérdida de un abuelo.

Casi de forma natural, saldrán de manifiesto las transiciones más significativas, como el matrimonio, el primer hijo, etc. Se verá si se vivieron como algo negativo o positivo y, adicionalmente, se identificará la manera en la que se gestionó cada una de ellas.

El objetivo final es poder pensar con calma en todo lo que ha sucedido en la vida, sacar aprendizajes valiosos, reconocer qué eventos fueron los más traumáticos, qué personas estuvieron acompañando en cada uno, comprender cómo es el proceso de toma de decisiones, la gestión de las consecuencias y, por supuesto, la sinceridad para reconocer lo que se hubiera querido hacer diferente.

Un aspecto no menor es revisar la propensión al riesgo que ha caracterizado la vida. A medida que las personas envejecen, la propensión al riesgo disminuye. De forma general, las mujeres suelen tener menor propensión al riesgo que los

hombres. Al enfrentar la jubilación, se deberán tomar decisiones financieras, de salud, de vivienda y poder poner una puntuación del 1 al 10 en la voluntad de asumir riesgos puede ayudar a equilibrar deseos, expectativas y realidad.

Por último, y de forma específica, se pueden realizar estos mismos ejercicios, pero solamente enfocados en el ámbito laboral, reconstruyendo el currículum vitae con una nueva visión. Se repasarán las empresas en las que se ha trabajado, los puestos desempeñados, la relación con los jefes, compañeros, proveedores, clientes, las decisiones importantes que impactaron en el desarrollo profesional, y, por supuesto, los aprendizajes obtenidos.

- **Habilidades e intereses favoritos.**

Si se conocen las habilidades y los intereses que más disfrute y felicidad aportan, se podrá luego seguir profundizándolos o expandiéndolos en la etapa de la jubilación. Este punto de partida brinda nuevas oportunidades y fomenta la creatividad a la hora de elegir nuevas actividades a realizar.

Se tendrán en cuenta las habilidades e intereses que se utilizaron tanto en el trabajo remunerado como en el no remunerado y se verán patrones comunes en ambos ámbitos.

Por ejemplo: En el trabajo se desempeñaba el rol de jefe de finanzas y eso implicaba el control de ingresos y gastos, la disponibilidad de efectivo y los intereses e impuestos a pagar. En el ámbito no remunerado se actuó como tesorero del club de baloncesto donde jugaba uno de sus hijos. Una vez jubilado se puede mentorizar a un grupo de emprendedores sobre cómo administrar los fondos conseguidos con financiación.

El impacto de la jubilación en las relaciones:

Superada la revisión individual e introspectiva, toca analizar el aspecto más social de la vida. Todas las decisiones que se toman de cara a la jubilación no afectan solo a la persona que se jubila, sino a todo su entorno, en especial, a la pareja (si la hubiera). Es imposible, por tanto, no tenerlos en cuenta en el proceso de planificación e ignorar sus propias expectativas.

- **Pareja**

Lejos de ser una etapa de placer y disfrute, para muchas parejas, la jubilación de uno de sus miembros puede ser el origen de una ruptura. De hecho, la tasa de divorcios entre las personas de más de 65 años se ha duplicado en los últimos diez años³. Se los llama “divorcios grises”.

Los problemas comienzan cuando no existe una sincronización o alineamiento en cuanto a las expectativas que cada uno tiene al respecto, especialmente si el momento de la jubilación no sucede a la vez.

Las desavenencias se dan por temas tanto críticos, como la redistribución del gasto, hasta cosas menores como quién se ocupará de la compra, qué planes sociales se realizarán o cuánto tiempo se destinará a viajar. Se abre una etapa de negociaciones, debate y puesta en común para llegar a un consenso que deje satisfechas a ambas partes.

Para llevar adelante este paso, se comienza por revisar cómo está la relación con la pareja en el presente. Luego, se revisará con qué frecuencia hablan sobre los planes del futuro y qué nivel de acuerdo o desacuerdo tienen al respecto. De la misma forma, se pondrán en común los planes que cada uno tiene.

No es lo mismo si se retira primero el hombre que la mujer, si uno de los dos sigue trabajando o, por el contrario, ya estaba sin trabajar debido a un retiro previo o desempleo. En el caso de que el hombre se retire y la mujer continúe trabajando, lo primero que saldrá a la luz es la cuestión de quién se ocupará de las tareas del hogar, debido a patrones sociales aún fuertemente arraigados.

Otra cuestión relevante es el propio uso del hogar. Hay casos en los que uno de los miembros pasa más tiempo en casa porque teletrabaja o porque no trabaja, y el hecho de que la otra persona pase a estar más tiempo en el hogar puede vivirse como una verdadera "invasión territorial". Hay parejas que simplemente no están acostumbradas a pasar mucho tiempo juntas y eso puede generar tensión.

Es posible que la libertad que se gana al dejar el trabajo se pierda al estar en casa todo el día acompañado de la pareja. Hablar sobre esta cuestión es fundamental para que cada uno tenga su espacio, su libertad, su intimidad y, por ende, su vida.

Por supuesto que no todo será tensión, sino que la jubilación abre espacio a poder planificar cosas juntos, y puede convertirse en una etapa de redescubrimiento del otro. Pueden surgir nuevos planes para hacer juntos, desde viajar hasta aprender algo nuevo en pareja, compartir más las tareas del hogar o realizar un hobby. Todo hay que hablarlo y acordarlo en equipo para que cada uno tenga su espacio.

Una herramienta que se puede utilizar en esta fase de negociación puede ser la siguiente:

³ <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/los-divorcios-entre-los-mayores-de-65-anos-se-disparan-en-espana/>

Cuadro 24

Aspectos para negociar con la pareja

	Metas	Intereses	Necesidades	Preocupaciones
Personales				
De la pareja				

Fuente: (Abbott, 2020)

Una vez finalizada esta etapa, es bueno dejar por escrito los acuerdos alcanzados.

- **Hijos y nietos**

Para muchas personas, la jubilación es la oportunidad para pasar más tiempo con sus hijos y/o con sus nietos. Pero también en este ámbito pueden surgir visiones diferentes entre lo que unos y otros esperan.

A menudo, los abuelos asumen cargas de cuidados y financieras con los nietos, como el pago de la educación, o de sus hijos asumiendo la hipoteca o la letra del coche. Es posible que esta situación se vea afectada después de la jubilación debido a las alteraciones financieras de dejar de percibir un ingreso en detrimento de una pensión.

Hay personas que se plantean mudarse más cerca de los hijos y de los nietos para pasar más tiempo con ellos y estar más disponibles, o más en el futuro, para poder recibir sus cuidados, pero esta decisión hay que consensuarla previamente. Adicionalmente, abandonar el sitio donde se ha vivido mucho tiempo puede no resultar siempre fácil, tiene un impacto financiero importante, e implica una carga extra a asumir dentro del proceso de transición.

- **Padres**

Con el permanente aumento de la esperanza de vida, muchas personas que alcanzan la edad de la jubilación tienen aún a alguno de sus padres con vida. Si este fuera el caso, habrá que valorar su estado de salud, su grado de independencia y la necesidad de cuidados y asistencia, tanto física como económica.

Algunas cuestiones clave a resolver son cómo afectará la jubilación a la cercanía y tiempo compartido con los padres, en caso de ser necesario, valorar si es posible asumir responsabilidad de cuidados y los gastos relacionados, cómo puede limitar los planes de jubilación el hecho de tener a los padres a cargo,

si se tienen hermanos, cómo se repartirán las responsabilidades y una larga lista de etcéteras.

Aunque este apartado se aborda de forma breve, esto no implica que sea menos relevante, sino más bien, puede ser todo lo contrario.

- **Otros familiares**

La persona que está preparando su jubilación debe pensar también en cómo puede afectar esto a sus hermanos, primos, tíos, siempre en función del número total de familiares y el grado de relación y cercanía que se tiene con ellos.

- **Amigos y relaciones sociales**

Dicen que las personas son el promedio de sus cinco contactos más cercanos, por lo que considerar a los amigos en la ecuación de la preparación para la jubilación es algo más que aconsejable, sobre todo porque es muy posible que alguno de ellos esté atravesando la misma situación y tenerse mutuamente como apoyo y guía resulta muy beneficioso.

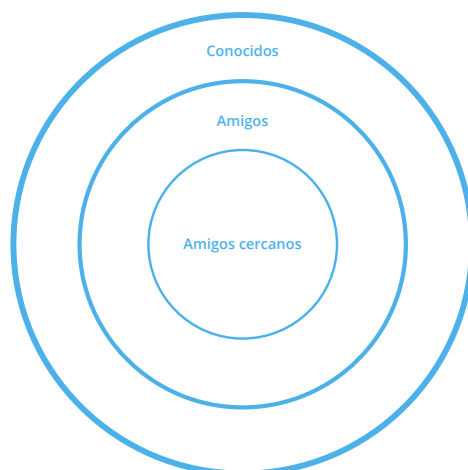
Además, una de las grandes sombras que se ciernen sobre la jubilación es la soledad, por lo que transitar este proceso en compañía aleja toda posibilidad de verse así en el futuro.

Otra cuestión es cuando los amigos más cercanos son los propios compañeros de trabajo, y el hecho de perder ese contacto diario puede causar pesar. Pero, con la planificación y el tiempo suficiente, es posible organizarse, cuadrar agendas y procurar no solo mantener, sino también expandir la red de amistades.

Una herramienta muy sencilla es mapear los distintos niveles de amistades que se poseen:

Cuadro 24

Mapeo de amistades



Fuente: Elaboración propia

Una vez completado el mapeo, se seleccionarán aquellas personas con las que, sí o sí, se desea seguir en contacto y para ello, se define un plan de acción concreto para hacer ese deseo realidad.

Por ejemplo: "Con XXXX, voy a quedar a comer una vez por mes en su restaurante favorito cerca de la oficina. Con XXX voy a mantener contacto telefónico todas las semanas. Con XXX reservaremos un fin de semana al año para ir de escalada."

En cuanto a la opción de ampliar la red de amistades, se recomienda cultivar amistades intergeneracionales, en aras de la diversidad y la apertura a nuevas experiencias y aprendizajes. Lo más probable es que el mapeo de amistades esté compuesto por personas más o menos de la misma edad, por lo que tener nuevos amigos de diferentes edades es muy beneficioso para el bienestar físico y psicológico y mejora la función cognitiva, como ya se ha visto.

La pregunta que puede surgir aquí es: "¿Cómo se puede conocer a gente nueva después de jubilarse?". La respuesta está en los lugares a los que se asiste de forma regular para realizar algún tipo de actividad, como el gimnasio, la iglesia, actividades voluntarias, un centro de formación... A veces es cuestión de entablar un diálogo con un simple "hola".

En caso de personas solteras, viudas o divorciadas que se acerquen a la jubilación, es posible que quieran abrirse a la posibilidad de una relación sentimental. Tener una cita siempre puede ser complicado, pero a medida que se cumplen años, puede ser, como poco, intimidante. Existen para ello numerosas aplicaciones de citas online que no están limitadas solo a los jóvenes, sino que son un buen recurso para comenzar a entablar relaciones.

Potenciales retos financieros y de salud:

Una de las mayores preocupaciones que la mayoría de las personas tienen cuando se están por jubilar es el miedo a sobrevivir a los ahorros. Es lo que se llama "riesgo de longevidad". Otro temor es sufrir restricciones, tanto de tipo económico como a nivel salud, que vayan condicionando cada vez más su vida.

Aunque es muy complicado prever todas las contingencias, y, por supuesto, saber cuánto tiempo se vivirá, en este apartado se irán identificando todos los factores que pueden entrar en juego, comenzando por algo tan sencillo como realizar un nuevo presupuesto de ingresos y gastos a partir del momento de la jubilación.

- **Finanzas**

Todos los planes que se realicen para la etapa de la jubilación tendrán que estar, en mayor o menor medida, soportados por la disponibilidad económica. Tiene que existir un balance o una coherencia entre la situación financiera y el estilo de vida que se desee llevar.

Para alinear expectativas con posibilidades, hay algunas preguntas básicas que la persona puede hacerse, entre ellas, cuál será el nivel de ingresos a percibir una vez jubilado, cómo gestionará esos ingresos, qué porcentaje de gasto fijo y de gasto variable tendrá, de qué otros recursos económicos se disponen, etc.

Lo ideal es comenzar con la planificación financiera del retiro con el tiempo suficiente. Esta primera aproximación intentará abarcar los primeros años de la jubilación y puede hacerse con el apoyo de un software específico o de un asesor financiero. Este primer presupuesto básico debería responder las siguientes cuestiones:

1. Ingresos futuros: Provenientes de la propia pensión de jubilación, plan de pensiones, intereses de cuentas bancarias, acciones, bonos, fondos, renta proveniente de alquileres, regalías por propiedad intelectual, participación en empresas o negocios, seguros, etc. Se puede hacer de forma individual o en pareja, en función de los acuerdos económicos que se tengan. Esta información se debe listar y poner mes a mes a lo largo de un año, la cuantía a recibir.
2. Gastos futuros: De la misma forma, se realizará una lista con los gastos que se prevé tener de forma mensual a lo largo del primer año. Los conceptos más frecuentes son: Hogar (hipoteca o alquiler), comida, droguería, perfumería, farmacia, impuestos, suministros (luz, gas, agua...), teléfono e internet, mantenimiento del hogar, deudas y obligaciones (tarjeta de crédito, préstamo personal, etc.), coche

y transporte, seguros, ropa, belleza (peluquería, manicura, etc.), suscripciones, cuidados familiares, viajes, entretenimiento, donaciones, etc. De la misma forma, se listan y se ponen mes a mes a lo largo de todo un año.

3. Diferencia entre ambos: Al total de ingresos anuales estimados, se le resta el total de gastos anuales estimados y de esa forma se verá rápidamente si los ingresos serán suficientes para asumir el estilo de vida proyectado o si, por el contrario, habrá que hacer ajustes.

En caso de disponer de dinero ahorrado, o patrimonio con posibilidad de licuar, se podrá valorar contar con esta liquidez para complementar la diferencia entre gastos e ingresos. En la actualidad están surgiendo nuevos productos de licuación patrimonial por parte de bancos y compañías de seguro destinados a mejorar la calidad de vida de las personas una vez jubiladas.

4. Revisar todos los gastos al detalle: La forma más sencilla de realizar el ajuste es por la parte de los gastos. Para ello, se propone mirar los gastos reales realizados en los últimos seis o doce meses e identificar aquellos que fueron esenciales (casa, comida, salud), los no esenciales recurrentes (suscripciones, membresías), los obligatorios (seguros, impuestos, letras) y los discrecionales (viajes, salidas, entretenimiento).
5. Ajustes posteriores: Después de los primeros meses como jubilado, se podrá comparar este primer presupuesto con la realidad para seguir realizando variaciones y ajustes hasta lograr equilibrar los ingresos con los gastos.

- **Salud**

Si el dinero es un recurso imprescindible, la salud física y mental es probablemente el recurso más valioso que se deseará conservar durante toda la etapa como jubilado. El famoso coach y orador motivacional Tony Robbins dice: "Quien tiene salud, tiene un millón de sueños, quien la pierde, solo tiene uno."

La persona podrá hacer una valoración rápida usando una escala de uno a diez para situar su salud tanto física como mental en un rango que va desde muy pobre a excelente. A partir de esta aproximación, la persona tendrá que sincerarse y registrar si tiene algún tipo de problema físico y/o emocional, si carga con muchas preocupaciones, si realiza chequeos médicos de forma frecuente, si es disciplinado a la hora de seguir las recomendaciones del médico, y, por supuesto, revisar los tres pilares básicos: alimentación, ejercicio y descanso.

Además de revisar la salud propia, se aconseja valorar la salud del resto de familiares cercanos como la pareja, los hijos, los nietos y los padres.

Por último, y aunque parezca que no está del todo relacionado con la salud, la persona debería explorar los sentimientos y actitudes que tiene frente al envejecimiento. Numerosos estudios han demostrado que tener actitud positiva y practicar la gratitud, no solo mejora la calidad de vida, sino que aumenta la esperanza de vida total. (Zaraska, 2020)

Aspectos legales y médicos:

El proceso de planificación de la jubilación se enfoca, principalmente, en cómo lograr que esta etapa sea larga, feliz, saludable y con propósito, pero, aunque muchas veces sea difícil asumirlo y genere rechazo, todas las personas se enfrentarán al irremediable final de la vida. Parte de la planificación deberá incluir, por tanto, los deseos y decisiones acerca de los cuidados en caso de incapacidad, decisiones médicas, traspaso de patrimonio, testamento, etc.

Asumir la propia mortalidad es incómodo, pero dedicarle tiempo a esto reducirá la ansiedad y aportará consuelo a los familiares. Es una forma de demostrarles cariño y preocupación. También aporta tranquilidad a la persona ya que se asegura de que sus deseos serán cumplidos y se cumplirá su voluntad.

Este paso conlleva cierto papeleo; algunos deberán formalizarse con un abogado, notario u organismo público, y ciertos documentos podrán descargarse de forma gratuita desde diferentes páginas web que brindan este tipo de apoyo.

- **Decisiones médicas**

Existe la posibilidad de dejar directrices sobre las preferencias de cuidados y tratamientos médicos a recibir en caso de perder la capacidad de decisión. En España, cada comunidad autónoma tiene diferentes documentos y procedimientos para dar fe de ello, pero, en líneas generales, se aconseja siempre acudir en primera instancia al centro de salud como primer punto de asesoramiento.

Estos documentos dejarán reflejados cómo se desea ser cuidado, tratado y gestionado en caso de enfermedad grave o incapacidad. De manera un poco más específica, contempla la voluntad de querer (o no) que se prolongue la vida con asistencia, seguir recibiendo alimento y agua, cuidados paliativos y la orden de no resucitar.

Se diferencia del testamento porque la persona aún está viva, pero no está en

pleno uso de sus facultades y ya no puede decidir ni consentir por sus propios medios. Este tipo de instrucciones previas o preliminares pueden ser de gran ayuda y consuelo para los familiares, por lo que se recomienda su elaboración.

- **Testamento**

Para que el patrimonio se reparta de la forma deseada y entre quienes se decide, es necesario tener hecho un testamento. En función de lo abultado o complejo que sea ese patrimonio, se recurrirá a mayor o menor nivel de apoyo. Entre los profesionales que pueden brindar este tipo de soporte se encuentran: abogados, asesores financieros, agentes de seguros, etc.

Todos los asesores involucrados en la elaboración del testamento se pondrán en una lista con sus datos de contacto y esta lista se compartirá con los miembros de la familia y/o representante legal deseados.

Asimismo, este grupo de personas debe saber dónde se encuentran custodiados todos los documentos importantes y sus respectivas copias, desde el mismo testamento, escrituras, bienes personales de valor (joyas, arte, etc.), caja de seguridad y otros activos financieros, pólizas de seguros, claves de acceso a entornos digitales (bancos, compañías de seguros, etc.).

- **Representante personal**

Esta figura cumple el rol de hablar y actuar en caso de que la persona ya no esté en capacidad para hacerlo. De más está decir lo crítico que es tener este apoyo y la responsabilidad que conlleva para quien sea elegido.

Elegir un representante personal es una tarea delicada y la persona que asuma esta labor debe tener unas características y habilidades muy especiales. Muchas personas eligen a su pareja, familiar cercano o amigo íntimo, pero hay quienes sugieren que sea algún profesional especializado externo.

Las características que debería tener esta persona son: que tenga la voluntad explícita de asumir el rol, con conocimientos financieros/contables, organizado, orientado al detalle, responsable, fiable, que gestione bien el estrés y que pueda tomar decisiones en momentos delicados con alta carga emocional. También se valora que sea asertivo y que pueda gestionar personal médico (cuidadores, enfermeras, médicos).

Visionado de la vida futura como jubilado:

Continuando con la metodología propuesta (Abbott, 2020) y habiendo superado las etapas consistentes en analizar el presente, es decir, la pre-jubilación, la identificación

de los impactos y riesgos y ordenar aspectos financieros, legales y de salud, comienza una fase más creativa y libre.

En este apartado la persona visionará, diseñará e imaginará su futuro como jubilado. Propondrá las actividades que llenarán el tiempo de su nueva vida y decidirá, entre otras cosas, dónde querrá vivir. Al contrario que en fases anteriores de la planificación, ahora no hay límites más que la imaginación y los deseos. La libertad manda.

La herramienta propuesta para dejar volar la imaginación es hacer un dibujo que represente el futuro ideal, cuanto más detallado, mejor. Para realizarlo, se deberán tener en cuenta las siguientes cuestiones: en qué lugar sucede, qué personas están, qué actividad se está realizando, qué sucede alrededor, qué sentimientos predominan, qué tiempo hace, qué sonidos se escuchan, qué se huele, qué texturas predominan, qué sabor se siente... Todo.

Da igual las dotes artísticas de la persona, lo importante es el proceso creativo y tener un registro de la jubilación ideal. A continuación, y teniendo en cuenta el uso del tiempo con las diferentes actividades anteriormente identificadas, se bajará más a detalle en las siguientes alternativas:

- **Trabajo**

Aunque parezca paradójico pensar en trabajar después de jubilado, esta es una opción válida para las personas que se identifiquen con la orientación de “atareado” propuesta por el Dr. Freire (Freire, 2017). También es cierto que de forma sutil y paulatina, cada vez se están incentivando más las figuras de flexibilización de la jubilación, evitando pasar de trabajo a tiempo completo a jubilado a tiempo completo.

Por supuesto que habrá que tener en cuenta el tipo de trabajo desempeñado, los años totales trabajados, el estado de salud y, por supuesto, el deseo o voluntad de seguir parcialmente activo. Como es una fase libre, nuevamente, la imaginación manda.

La propuesta que se plantea es pensar en qué tipo de trabajo se desea realizar en el futuro, cuántas horas al día o a la semana se van a dedicar, si se trabajará desde casa o se prefiere acudir a una sede externa; en caso de continuar con el mismo tipo de trabajo, se hará para la misma empresa con otra modalidad de contratación o para otra empresa diferente, etc.

Por el contrario, si se aspira a cambiar de especialidad, hay que valorar si se tienen los conocimientos suficientes o si es necesario formarse para ello. También se revisará si se conoce gente del sector que pueda brindar información, apoyo o incluso, trabajo.

Un aspecto vital es el grado de responsabilidad que se está dispuesto a asumir y la cantidad de dinero que se querrá percibir. Dentro de esto último, será necesario establecer una modalidad de contratación, por ejemplo: salario, comisión, proyecto, etc.

Dentro de las múltiples opciones que existen actualmente, se encuentra la *Gig Economy*, que permite realizar trabajos por períodos de tiempo cortos por cuenta propia. Es un modelo a la par que libre, incierto, pero es una alternativa válida para esta etapa.

Otra opción que antes parecía impensable, pero que cada vez tiene más visibilidad es el emprendimiento. Iniciar un nuevo negocio puede ser excitante y genera una serie de beneficios adicionales al económico, ya que fomenta el aprendizaje de nuevas habilidades, estimula la actividad cognitiva, promueve las relaciones intergeneracionales, da trabajo a otras personas, solo por mencionar algunas.

- **Actividades, experiencias y pasatiempos**

Si en cambio, la persona se identifica más con la orientación “explorador” o “disfrutador” (Freire, 2017), lo más probable es que no quiera ni detenerse a pensar en seguir trabajando y se centre más en este apartado.

Nuevamente, apelando a la imaginación ilimitada, la persona pensará en todas las cosas que ama hacer, todo lo que le implica disfrute y satisfacción, tanto si ya las está realizando, como si son cosas nuevas que desea incorporar en el momento que disponga de más tiempo libre. Una vez hecha la lista, se recomienda calendarizarlas, es decir, definir cuántas veces por semana se realizarán, cuánto tiempo se dedicará cada vez, etc.

- **Aprendizaje a lo largo de toda la vida**

Posiblemente una de las actividades más postergadas pueda ser el aprendizaje de cosas nuevas. Las instituciones educativas actuales y la propia tecnología ofrecen un número de opciones formativas, desde cursos, talleres, congresos, seminarios, posgrados, másteres, etc. En España existen programas universitarios para mayores con una oferta educativa muy amplia⁴.

Entre sus muchos beneficios, seguir aprendiendo previene el deterioro cognitivo y estimula el cerebro, además mejora la autoestima y promueve los vínculos sociales con compañeros y profesores.

- **Voluntariado**

Si la persona no desea o no necesita seguir trabajando a cambio de un salario o remuneración, puede plantearse dedicar algo de su tiempo para devolverle a la sociedad parte de lo recibido. Es importante alinear esta actividad con los gustos y habilidades personales, ya que las opciones son innumerables.

El voluntariado suele organizarse alrededor de organizaciones sin fines de lucro, de impacto social, asociaciones civiles, templos de diferentes credos, etc. Las actividades pueden ser, por ejemplo, cuidado de niños o enfermos, protección de animales, sostenibilidad, lucha contra la pobreza, promoción de la diversidad e inclusión, inmigración, educación, etc.

El tipo de voluntariado que se puede realizar abarca cuidados, conducción y traslado, soporte tecnológico, contabilidad y finanzas, levantamiento de fondos, liderazgo, tutoría, mentoría, lobby, traducciones, etc.

Involucrarse como voluntario es asumir un compromiso y está comprobado que, si se ejerce desde el propósito y con total generosidad, el bien realizado redundará en un mejor estado anímico, mejor autoestima e, incluso, mejora de la esperanza de vida total. (Zaraska, 2020)

- **Viajes**

Viajar puede ser uno de los placeres más deseados y postergados a la vez, por lo que muchas personas priorizan esta actividad al momento de jubilarse, cuando ya se ven, por fin, liberados de las cargas laborales y familiares. Finalmente, llega la oportunidad de conocer nuevos lugares o regresar a los destinos favoritos.

Aunque se vaya a disponer de más tiempo libre, los viajes hay que organizarlos y, a medida que vayan pasando los años, las cosas a tener en cuenta irán evolucionando y cambiando en sus prioridades.

Algunas reflexiones que se deben hacer son:

- Definir cuántas veces al año se desea viajar
- Qué tipo de condicionantes pueden surgir
- Qué tipos de viajes quedan excluidos de las opciones (accesibilidad, salud, alimentación, acceso a medicación, tiempo fuera de casa, etc.)
- Presupuesto máximo que se destinará a cada uno de ellos

- Con quién se desea viajar
- Si se irá por libre o se contará con alguna agencia especializada

En España existe el IMSERSO⁵ que cuenta, entre otras cosas, con un programa de turismo especialmente dedicado a las personas mayores.

Finalmente, cabe mencionar una tendencia también en ascenso que es el intercambio de casas. Esta opción puede resultar muy interesante para las personas una vez jubiladas porque les permite sentirse como en casa, aunque estén muy lejos de ella.

- **Vivienda**

El cambio de casa suele ser también uno de los puntos más frecuentemente abordados por las personas que se van a jubilar. Los motivos que pueden provocar una mudanza son variados, por ejemplo:

- Reducción del hogar debido a temas financieros o espacio innecesario por la emancipación de los hijos
- Ir a una casa con menos barreras arquitectónicas (escaleras, desniveles, espacios innecesarios)
- El deseo de estar más cerca de la familia
- La vuelta al pueblo o ciudad de origen
- Buscar mejores condiciones climáticas

Es sabido que las mudanzas son generadoras de altas fuentes de estrés y comenzar la jubilación con una mudanza no siempre es la mejor elección, aunque esto dependerá de la persona, su entorno, los motivos y, por supuesto, su planificación.

Una alternativa es reformar el hogar habitual. Hacer modificaciones tendentes a modernizar, mejorar y prepararlo para que sea habitable y seguro en edades avanzadas.

En temas de vivienda también surgen tendencias como la de “envejecer en el hogar” como alternativa al traslado a una residencia. No todas las viviendas están adaptadas para que personas muy mayores puedan seguir viviendo con total autonomía. Las reformas más habituales son:

⁵ <https://imserso.es/web/imserso>

- Poner un plato de ducha
- Eliminar desniveles y alfombras
- Cambiar gas por luz
- Incorporar domótica y tecnología no invasiva

Las opciones cada vez son más numerosas y merece la pena explorarlas.

Organizar, priorizar, y explorar posibilidades:

Hasta aquí, la persona que está planificando su jubilación ha realizado una labor de autoconocimiento y ha visionado diferentes escenarios para su jubilación, que se corresponde con la fase de “definición” de la metodología de Design Thinking, luego ha generado una gran cantidad de información y de ideas que se corresponde con la parte de “ideación”.

A continuación, llega la etapa de “prototipado”, que consiste en comenzar a dar forma a todo para que se convierta en algo real. La última fase será el “testeo”, o puesta a prueba de lo creado para ver si es viable y está de acuerdo con las expectativas que tenía la persona.

El trabajo más duro ya está realizado y ahora hay que organizar, reducir y priorizar la información y las ideas.

Lo primero que se propone hacer es releer y examinar todas las notas. Es probable que se haya tardado bastante tiempo desde el primer punto hasta el último y que entre medias algunas cosas hayan ido evolucionando a medida que la persona avanzaba en su reflexión. A través de esta nueva lectura integral del material, se irán identificando cosas recurrentes, patrones y conexiones.

De esta forma, se verá si se pueden combinar cosas, por ejemplo, si la persona desea aprender más sobre arte y tiene pensado viajar a Italia, puede organizar un tour por museos. Otro ejemplo es si a la persona le gusta realizar alguna manualidad, como tejer o coser y también desea hacer algún tipo de voluntariado, puede hacer ropa para personas de bajos recursos. Las combinaciones son infinitas y cada persona encontrará las suyas.

Una vez que se tienen estos patrones y conexiones identificados, se sugiere utilizar la herramienta de las tres listas. Esta consiste en hacer tres columnas para ir organizando:

- Qué cosas seguro se van a hacer, tanto continuación como cosas nuevas

- Qué cosas posiblemente se vayan a realizar, pero que requieren pensar un poco más. Una vez finalizada la lista, se recomienda elegir entre 3 y 5 para indagar más en profundidad.
- Cosas que generan curiosidad, resultan interesantes y se quiere indagar sobre ellas. Una vez finalizada esta lista, se recomienda elegir una o dos para investigarlas.

Esta fase de indagación e investigación de cosas nuevas puede realizarse con el apoyo de la red de contención de la persona, o puede convertirse en una buena excusa para ampliar los contactos. Por ejemplo: a una persona le genera curiosidad el mundo del emprendimiento y no conoce a nadie, pero se acerca a su ayuntamiento y le informan sobre los viveros, incubadoras, aceleradoras y puntos PAE (Punto de Asesoramiento al Emprendedor) a los que poder acudir para poder asesorarse.

Abrir nuevas posibilidades genera entusiasmo y, por qué no, hasta cierto sentido de aventura. La persona podrá ir llevando un seguimiento de las diferentes cosas que ha ido averiguando, dónde obtuvo la información, con quién habló, en qué fecha y cuáles serían los próximos pasos. El objetivo es ampliar las opciones y dar lugar a cosas nuevas.

Para finalizar este apartado, lo ideal sería poder probar alguna de esas nuevas actividades para poder decidir desde la experiencia.

Poner todo en conjunto y trazar el plan de jubilación personalizado:

Poner todo en conjunto y trazar el plan de jubilación personalizado:

Llega el momento de hacer el plan sobre cómo van a ser los días y las semanas incluyendo aquellas actividades que la persona se compromete a hacer. Hay que ordenar por importancia y tomar decisiones de forma consensuada con la pareja (si la hubiera). Cabe mencionar nuevamente que los cambios en las rutinas pueden generar tensión y hay que abordar esta fase con espíritu conciliador y empatía.

El primer paso es listar y priorizar las actividades según sean las que más significado tengan para la persona, o que representen sus valores personales, también se tendrán en cuenta las que sean divertidas, respondan a una pasión, destaquen el talento y las fortalezas, generen mayor grado de compromiso, etc.

En cuanto a las categorías de actividades que no deberían faltar, o al menos que deberían considerarse vitales, están las de estimulación cognitiva, compromiso social, ejercicio y juegos, creatividad y sentido o propósito.

- **Crear el plan**

El paso final es la creación propiamente dicha del plan de jubilación. Este plan debe tener una estructura lo suficientemente concreta y creíble, pero debe cubrir la posibilidad de ser fluido, adaptable y flexible para ir recogiendo todos los cambios que fueran necesarios.

El símil sería un caleidoscopio, que tiene unas piezas determinadas dentro de una estructura, pero que van variando y dando lugar a nuevas formas a medida que se gira. Si bien bajo la metodología se proponen diferentes formatos y aproximaciones, a efectos prácticos, se sugiere que el plan se traduzca en un calendario o agenda, con sus horas, días y meses. La idea no es rellenar el 100% del tiempo; por el contrario, se recomienda dejar tiempo libre y espacios en blanco para imprevistos.

Este calendario puede ser tanto físico como digital, siempre y cuando tenga la opción de poder modificarse fácilmente y mantenga su capacidad de representar claramente cómo será un día ideal de la nueva vida de la persona. Es conveniente utilizar colores para identificar el tipo de actividad y el área que cubre.

La forma de rellenarlo es:

- Listar hasta 10 actividades principales que se van a hacer sí o sí
- Listar hasta 20 otras actividades ocasionales
- Listar las tareas cotidianas o rutinarias, que, aunque no sean una parte relevante del plan, llevan tiempo (por ejemplo: tareas del hogar, tiempo de descanso, traslados, gestiones burocráticas, etc.)

Una vez incorporadas todas las actividades y tareas, se recomienda mirar de forma general qué aspecto tiene. Puede que esté muy sobrecargado, o muy vacío, que al final se llene con tareas rutinarias que recuerdan a la orientación de los “desenfocados” (Freire, 2017), en lugar de tener actividades reconfortantes, o que solo se realicen actividades de una categoría (contacto social, por ejemplo).

Cuando se llega a tener la sensación de que se ha logrado construir un plan semanal ideal, se puede pasar a diseñar un mes, y luego ya un año entero, teniendo en cuenta las estacionalidades y diferentes fechas clave como cumpleaños, fiestas, aniversarios, vacaciones, etc.

Todo esto seguirá siendo ideal en el papel, y la persona no podrá realmente

verificar si el plan funciona y si le hace feliz hasta que no lo pruebe y lo ponga en marcha.

De esta forma, siguiendo los lineamientos del *Design Thinking* como base (Abbott, 2020), es posible que una persona que se esté por jubilar pueda llevar adelante toda la planificación de la transición a la jubilación y su posterior disfrute. Gracias a esta metodología, el impacto emocional será menor, o estará al menos mejor identificado y contenido.

10

La importancia de tener un propósito

Llegado este punto, cabe preguntarse para qué hacer todo esto. Por qué prepararse emocionalmente para la jubilación y qué sentido tiene hacer un plan. Esta inquietud se responde, ni más ni menos, que desde el descubrimiento del propósito de vida. En este último apartado se alienta a que cada lector logre encontrar su propósito para que todo lo que le depare su etapa de jubilación tenga sentido y le aporte muchos años de felicidad.

Para ello, se dejan dos últimas reflexiones, una sobre el sentido del dinero, y otra sobre la búsqueda del ikigai.

El propósito del dinero:

Bill Perkins es autor del libro "Morir con Cero" (Perkins, 2021) en el que plantea una original visión sobre el rol del dinero, especialmente para aquellas personas que tienen sus necesidades económicas cubiertas (Pirámide de Maslow (Maslow, 2013 (reimpresión edición original del paper de 1943))).

La máxima que sostiene Bill es que "morir con dinero es un desperdicio" (Perkins, 2021) y desde esta provocación, desarrolla lo que para él es el verdadero significado del dinero.

Tal como sostiene la fábula de la hormiga y la cigarra, las personas deben ser precavidas y ahorrar, pero llega un punto en el que ese ahorro puede comenzar a limitar la posibilidad de disfrute del presente. Bill alienta a que cada uno se plantee dónde parar de acumular.

El dinero es un medio, no un fin, y debe servir para tener vida y tiempo. Por el contrario, si gastas tu tiempo centrado en ganar dinero, y mueres con mucha acumulación de patrimonio, has desperdiciado parte de tu tiempo.

El sentido final de la vida está en tener experiencias felices, y esas experiencias tienen un efecto multiplicador. A esto le llama “dividendo de la experiencia” (ganancia) y se genera por partida doble:

1. Temporal, ya que se disfrutan mientras se planifican, cuando se viven, y, posteriormente, cuando se recuerdan.
2. Exponencial, no disfruta solo la persona que generó el dinero, sino que se comparte con seres queridos.

La invitación es, por tanto, a maximizar la utilidad del dinero gracias a su disfrute mientras se goza de tiempo y salud. Es difícil prever todas las contingencias y saber hasta qué punto se debería acumular riqueza; sin embargo, es más sencillo determinar de qué manera se puede disfrutar y ser feliz con su uso.

Bill sugiere imaginar un día perfecto y decidir cuántos de esos días perfectos se desean vivir a lo largo de un año. El dinero necesario para ello no debería dudarse en gastarlo, ya que se destinará a generar experiencias vitales que incrementarán el “dividendo de experiencias”.

La jubilación puede ser una etapa ideal para maximizar las experiencias utilizando parte de la riqueza acumulada a lo largo de tantos años de trabajo y esfuerzo.

El propósito de la vida:

Los japoneses son los máximos exponentes del propósito vital y lo expresan a través del ikigai. Ikigai quiere decir “La felicidad de estar siempre ocupado.” (García & Miralles, 2016). Es en Okinawa, la isla al sur del país, donde sus habitantes tienen la esperanza de vida más alta del mundo. Numerosos estudiosos y científicos se han acercado hasta este lugar para hablar con ellos y determinar las causas de esta longevidad extrema.

Entre los motivos principales, está la voluntad de permanecer activos hasta el final de sus vidas, un alto sentido de pertenencia a la comunidad (“Moai”, grupo informal de gente con intereses comunes), el trabajo en equipo, la gestión efectiva del estrés y también, la alimentación (Hara hachi bu, o “barriga al 80%”) y el ejercicio habitual.

Otra forma de definir el ikigai es “la razón por la que nos levantamos por la mañana” (García & Miralles, 2016) y se alcanza encontrando la coincidencia entre lo que se ama, aquello en lo que se es bueno, lo que el mundo necesita y aquello por lo que pueden pagarte (en dinero, o en reconocimiento). (García & Miralles, 2016). Por este motivo, muchos japoneses optan por no retirarse nunca.

Los aprendizajes que se pueden obtener de la filosofía oriental son muchísimos y,

a pesar de las evidentes diferencias culturales, cada persona puede tomar aquellos que mejor se adapten a su vida, especialmente a la hora de encarar la transición hacia la jubilación.

A modo de cierre y con el ánimo solamente de fomentar la inspiración, se detallarán las 10 leyes del ikigai: (García & Miralles, 2016)

1. Mantenerse siempre activo, no retirarse
2. Tomarse las cosas con calma
3. Comer con moderación
4. Rodearse de buenos amigos
5. Ponerse y mantenerse en forma
6. Sonreír
7. Reconectar con la naturaleza
8. Agradecer
9. Vivir el presente
10. Seguir el ikigai

El propósito vital es lo que da motivos para vivir y fuerza para sobrellevar los inevitables problemas y reveses que todas las personas enfrentan a lo largo de su vida. Como bien ha concluido Víctor Frankl, superviviente del campo de concentración de Auschwitz: "Todo le puede ser arrebatado a una persona, excepto una cosa, la última de las libertades humanas: la elección de cómo se enfrenta uno a las circunstancias que le son dadas, la elección del propio camino". (Frankl, 2015)

11

Testimonios SECOT

A continuación, se presentan las experiencias de miembros de SECOT Madrid en su preparación emocional para la jubilación.

La información se recopiló de forma anónima mediante una encuesta cualitativa, con el objetivo de comprender sus vivencias personales e identificar perfiles representativos y arquetipos de jubilados.

Las respuestas se analizaron con la ayuda de la IA Perplexity Pro, enfocándose en conclusiones generales.

Demografía de los Participantes

- Respondieron un total de 46 miembros de la Comunidad Autónoma de Madrid.
- La mayoría de los participantes se identificaron como casados, seguidos en menor medida por divorciados, viudos y algunos solteros.
- El número de hijos es muy variado, con la mayoría entre 1 y 4 hijos.
- Predomina un nivel educativo superior, con títulos universitarios como Licenciaturas, Ingenierías, Maestrías y Doctorados.

Perfil general de los Participantes

Los participantes son individuos proactivos y adaptables, con una sólida formación académica y que valoran la planificación a largo plazo para asegurar una transición emocionalmente estable hacia la jubilación.

Este perfil sugiere una tendencia hacia la búsqueda de nuevas experiencias y el mantenerse activos tanto física como mentalmente, contribuyendo positivamente a su bienestar general post-jubilación.

Esta distribución demográfica sugiere que los participantes son mayoritariamente individuos con una sólida formación académica, establecidos maritalmente y residentes en una única provincia, lo que puede influir en sus perspectivas y experiencias respecto a la preparación emocional para la jubilación.

Arquetipo de los miembros de SECOT: “Jubilado Explorador”

1. Planificación y Adaptabilidad:
 - Comenzaron a planificar su jubilación con más de un año de anticipación, aunque algunos enfrentaron prejubilaciones inesperadas.

- Muestran flexibilidad y resiliencia ante cambios imprevistos, como la pandemia.
2. Percepción Positiva de la Jubilación:
 - Ven la jubilación como una transición hacia una nueva etapa de vida, más que un fin abrupto.
 - Aprovechan esta etapa para explorar nuevas actividades y oportunidades.
 3. Actividad Post-Jubilación:
 - Se identifican como “Exploradores”, involucrándose en nuevas experiencias, viajes, estudios y descubrimientos personales.
 - Mantienen una rutina activa que incluye voluntariado, hobbies y relaciones sociales.
 4. Cambios en Prioridades:
 - Han experimentado un cambio en sus prioridades hacia la autorrealización y el bienestar personal.
 - Valoran las relaciones personales y el networking social como parte integral de su vida.
 5. Importancia del Voluntariado:
 - Participan activamente en organizaciones como SECOT, encontrando satisfacción en el voluntariado y el intercambio intergeneracional.
 - SECOT juega un papel crucial al proporcionar un sentido de propósito y mantenerlos mentalmente activos.
 6. Involucramiento Familiar:
 - Algunos involucraron a sus familias en la preparación para la jubilación, mientras que otros prefirieron manejarlo de manera independiente.
 7. Actitud ante la Nueva Etapa:
 - Enfrentan la jubilación con una actitud positiva, buscando constantemente nuevas oportunidades para crecer y contribuir a la sociedad.
 - Recomendarían su estilo de vida post-jubilación a otros, destacando los beneficios del voluntariado y las actividades sociales.

Este arquetipo del “Jubilado Explorador” representa a un individuo proactivo, adaptable y altamente educado que ve la jubilación como una oportunidad para el crecimiento personal continuo.

Este perfil destaca por su capacidad para planificar anticipadamente, adaptarse a circunstancias cambiantes y mantener una vida activa e involucrada tanto social como intelectualmente.

La participación en actividades significativas como el voluntariado es fundamental para su bienestar emocional y sentido de propósito en esta nueva etapa de vida.

Insights Destacados

1. Planificación Anticipada y Flexibilidad ante Circunstancias Inesperadas

La mayoría de consultados comenzaron a planificar su jubilación con más de un año de anticipación, lo que evidencia una tendencia hacia una preparación emocional y logística adecuada para la transición.

Sin embargo, un número significativo de participantes experimentó prejubilaciones sin previo aviso, lo que subraya la importancia de mantener flexibilidad en los planes de jubilación para adaptarse a posibles imprevistos.

Además, sugiere la necesidad de mecanismos de apoyo adicionales para aquellos que enfrentan transiciones forzadas a la jubilación.

2. Percepción de la Jubilación como una Transición Suave

La percepción predominante entre los jubilados es que la jubilación se vivió como una transición hacia una nueva etapa de la vida, en lugar de un fin abrupto o un corte drástico.

Este enfoque positivo facilita la adaptación y permite a los jubilados integrar nuevas actividades y mantener una rutina equilibrada, contribuyendo a su bienestar emocional.

Una minoría experimentó sentimientos de corte abrupto o dificultades emocionales. Este contraste indica que no todos los jubilados viven la transición de la misma manera, lo que subraya la importancia de personalizar los programas de apoyo para abordar las variadas experiencias emocionales de los jubilados.

3. Importancia de las Relaciones Sociales y el Voluntariado

SECOT desempeña un papel crucial en la vida de muchos jubilados, proporcionando oportunidades de voluntariado, estimulación mental y relaciones sociales.

Los participantes valoran altamente su participación en SECOT, destacando aspectos como el sentido de utilidad, la actualización constante y el intercambio intergeneracional.

Además, la mayoría recomendaría esta organización a otros jubilados, resaltando sus beneficios para mantener una vida activa y socialmente conectada, lo que contribuye positivamente a su bienestar emocional.

4. Cambios en las Prioridades hacia la Autorrealización y el Bienestar Personal

Tras la jubilación, los participantes experimentaron un cambio en sus prioridades, orientándose más hacia la autorrealización y el bienestar personal.

Esto incluye dedicar tiempo a hobbies, actividades de voluntariado y el fortalecimiento de relaciones personales.

Este reajuste refleja una búsqueda de equilibrio y satisfacción en la nueva etapa de la vida, promoviendo una mejor calidad de vida post-jubilación.

5. Valoración de una Rutina Activa y Equilibrada

La implementación de una rutina activa y equilibrada es una característica común entre los jubilados encuestados. La mayoría mantiene una agenda que incluye actividades físicas, mentales y sociales, lo que contribuye a su estabilidad emocional y sentido de propósito.

Este patrón sugiere que una estructura diaria bien planificada es fundamental para una transición exitosa hacia la jubilación.

Estos insights resaltan la importancia de una planificación anticipada, una percepción positiva de la jubilación, el valor de las relaciones sociales y el voluntariado, así como la adaptación de nuevas prioridades y rutinas activas para asegurar una jubilación emocionalmente satisfactoria y equilibrada.

Patrones y Tendencias Adicionales

1. Algunos participantes fueron prejubilados sin previo aviso, lo que destaca la necesidad de adaptabilidad y resiliencia.

Esta situación puede generar estrés adicional y requiere estrategias específicas para manejar cambios inesperados en la vida laboral.

2. Variedad en la Percepción del Primer Día de Jubilación

Las respuestas sobre el “Día D+1” muestran una amplia gama de experiencias, desde sentimientos de normalidad hasta sensaciones de pérdida o liberación.

Este rango sugiere que las emociones iniciales post-jubilación están influenciadas por factores personales y contextuales, subrayando la importancia de un apoyo emocional personalizado durante esta transición.

3. Cambios en las Prioridades Personales

La jubilación ha llevado a muchos participantes a reevaluar sus prioridades, con un enfoque creciente en la autorrealización, las relaciones personales y el bienestar.

Este cambio refleja una tendencia hacia la búsqueda de satisfacción personal más allá del ámbito laboral, lo que es crucial para el bienestar a largo plazo.

4. Importancia del Voluntariado y las Relaciones Sociales

SECOT juega un papel central para muchos jubilados, no solo como una fuente de actividad, sino también como un medio para mantener relaciones sociales y un sentido de propósito.

Esto resalta la importancia del voluntariado y la conexión social para mantener el bienestar emocional después de la jubilación.

5. Adaptación Continua y Evolución Personal

Muchos participantes han experimentado una evolución personal positiva desde su jubilación, adaptándose a nuevas circunstancias y desarrollando nuevas facetas personales.

Esto indica que la jubilación puede ser una etapa de crecimiento personal continuo, siempre que se aborden adecuadamente los desafíos emocionales y prácticos.

6. Necesidad de Personalización en la Preparación para la Jubilación

Las respuestas reflejan que no existe un enfoque único para prepararse para la jubilación.

Las estrategias deben ser personalizadas según las necesidades individuales, intereses y circunstancias personales, destacando la importancia de ofrecer

opciones variadas para adaptarse a diferentes perfiles.

7. Rol Crucial del Apoyo Familiar

Aunque algunos participantes no involucraron activamente a sus familias en su preparación para la jubilación, otros encontraron útil hacerlo.

Esto sugiere que el apoyo familiar puede ser un recurso valioso durante esta transición, pero debe manejarse según las dinámicas familiares individuales.

Estos patrones adicionales proporcionan una comprensión más rica y matizada de las experiencias de los jubilados encuestados, destacando tanto los desafíos como las oportunidades que enfrentan al navegar esta importante transición en sus vidas.

Resumen

La encuesta realizada a los miembros de SECOT Madrid revela un perfil común entre los jubilados: el "Jubilado Explorador".

Este arquetipo se caracteriza por una planificación anticipada de la jubilación, una actitud positiva hacia el cambio y un enfoque proactivo en la búsqueda de nuevas experiencias y actividades.

La mayoría de los participantes ve la jubilación como una transición suave hacia una nueva etapa de vida, lo que les permite integrar nuevas actividades y mantener un equilibrio emocional y físico.

El papel de SECOT ha sido fundamental para muchos de estos jubilados, proporcionando no solo oportunidades de voluntariado, sino también un sentido de propósito y conexión social.

La organización facilita el intercambio intergeneracional y mantiene a los jubilados mentalmente activos, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional.

La mayoría de los encuestados recomendaría participar en SECOT, destacando sus beneficios para mantener una vida activa y socialmente conectada.

Los resultados subrayan la importancia de una planificación anticipada, el valor del voluntariado y las relaciones sociales, así como la necesidad de personalizar las estrategias de preparación para la jubilación según las necesidades individuales.

Estos elementos son cruciales para asegurar una jubilación emocionalmente

satisfactoria y equilibrada.

La experiencia compartida por los participantes ofrece valiosas lecciones sobre cómo afrontar esta importante transición en la vida con éxito y satisfacción.

12

Conclusiones

La preparación emocional para la jubilación emerge como un factor crucial en la era de la nueva longevidad. A lo largo de este informe, se ha explorado la evolución del concepto de jubilación, desde sus orígenes históricos hasta su percepción actual, revelando la complejidad y las oportunidades que esta etapa vital presenta.

La jubilación, lejos de ser un mero cese de la actividad laboral, se revela como una transición vital que requiere una planificación integral. Los hallazgos de este estudio subrayan la importancia de abordar esta fase con una perspectiva holística, que va más allá de la mera preparación financiera.

Se destacan los siguientes puntos clave:

1. La percepción de la jubilación varía significativamente entre individuos, influenciada por factores como la voluntariedad del retiro, la situación económica, el estado de salud y el apoyo social.
2. La planificación previa emerge como uno de los factores más determinantes para una adaptación exitosa a la jubilación. Aquellos que se preparan emocionalmente tienden a experimentar una transición más satisfactoria.
3. La búsqueda de un nuevo propósito y sentido de vida es fundamental. La jubilación ofrece una oportunidad única para redefinir prioridades y explorar nuevas facetas personales.
4. El apoyo social y la participación en actividades significativas contribuyen significativamente al bienestar emocional durante esta etapa.
5. La flexibilidad y la apertura al cambio son actitudes clave para afrontar los desafíos y aprovechar las oportunidades que presenta la jubilación.

Mirando hacia el futuro, es imperativo que tanto a nivel individual como social se fomente una cultura de preparación emocional para la jubilación. Esto implica:

- Promover programas de orientación y asesoramiento pre-jubilación que aborden aspectos emocionales y psicológicos.
- Fomentar el diálogo intergeneracional para enriquecer la percepción de la jubilación y combatir estereotipos negativos.
- Impulsar políticas públicas que reconozcan la diversidad de experiencias en la jubilación y proporcionen apoyo adaptado a diferentes necesidades.

La jubilación, en la era de la nueva longevidad, se presenta como una etapa llena de posibilidades. Con la adecuada preparación emocional, puede convertirse en un período de crecimiento personal, contribución social y realización.

El desafío y la oportunidad radican en reimaginar esta fase de la vida, no como un final, sino como un nuevo comienzo lleno de potencial.

Esta es una invitación a todos los actores sociales - individuos, familias, empresas y gobiernos - a adoptar una visión proactiva y positiva de la jubilación. Al hacerlo, no solo se mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también se enriquece a la sociedad en su conjunto.

La jubilación no es el preludio del final de la vida, sino el inicio de una nueva etapa llena de oportunidades. Prepararse emocionalmente para abrazarla con entusiasmo, curiosidad y optimismo es vital para sacar su máximo provecho.

ANEXO

Análisis detallado de las preguntas y respuestas más representativas

¿Cuánto tiempo antes de tu jubilación comenzaste a planificar el cambio de etapa?

- Respuesta más representativa: Más de un año.
- La mayoría de los encuestados comenzaron a planificar su jubilación con más de un año de anticipación, aunque algunos no tuvieron tiempo suficiente debido a circunstancias imprevistas como la pandemia o prejubilaciones inesperadas.
- Perfil del Respondente: Profesionales proactivos que valoran la planificación a largo plazo y buscan estabilidad emocional antes de retirarse.

¿Lo viviste como una transición de una etapa a otra, o más bien como un fin, un corte, incluso un abismo?

- Respuesta más representativa: Transición.
- La mayoría de los consultados percibieron la jubilación como una transición suave hacia una nueva etapa de sus vidas, aunque algunos la experimentaron como un corte abrupto o un cambio significativo.
- Perfil del Respondente: Individuos adaptables que ven la jubilación como una oportunidad para nuevas actividades y crecimiento personal.

¿Cómo fue el “Día D+1”? Es decir, el primer día que ya no tuviste que ir a trabajar. ¿Recuerdas qué hiciste?

- Respuesta más representativa: Normalidad.
- La mayoría de los respondentes describieron su primer día sin trabajo como una experiencia normal, dedicándose a actividades cotidianas o a hobbies sin sentir trauma.
- Perfil del Respondente: Jubilados que mantienen una rutina activa y equilibrada, integrando nuevas actividades en su vida diaria.

¿Sientes que ha cambiado alguna de tus prioridades a partir de tu jubilación? Bien sea en prioridad, o en tipo

- Respuesta más representativa: Todas han sido afectadas en cierta medida.
- Los encuestados señalaron que sus prioridades han cambiado tras la jubilación, ajustándose a nuevos intereses y necesidades, aunque algunas áreas se han mantenido constantes.
- Perfil del Respondente: Personas reflexivas que re-evalúan sus prioridades y buscan equilibrar diferentes aspectos de su vida post-jubilación.

¿Con qué tipo de jubilado crees que te identificas más?

- Respuesta más representativa: Exploradores.
- Una porción significativa de los consultados se identifica como exploradores, aprovechando la jubilación para hacer cosas nuevas, viajar, estudiar y descubrir nuevas facetas de su vida.
- Perfil del Respondente: Jubilados activos y curiosos, interesados en el aprendizaje continuo y la exploración de nuevas experiencias.

¿Cuándo deberías haberte comenzado a preparar?

- Respuesta más representativa: Al menos un año antes.
- La mayoría considera que habrían sido beneficiosos iniciar la preparación para la jubilación al menos un año antes, aunque algunos opinan que 2 a 3 años habrían sido ideales.
- Perfil del Respondente: Individuos conscientes de la importancia de la planificación anticipada para una transición exitosa a la jubilación.

¿Qué cosas importantes deberías haber tenido en cuenta?

- Respuesta más representativa: Gestión del tiempo y planificación de actividades futuras.
- Los encuestados enfatizan la importancia de pensar en cómo dedicar el tiempo libre, desarrollar aficiones, mantener relaciones personales y asegurar la viabilidad económica.
- Perfil del Respondente: Personas estratégicas que priorizan la organización personal y la planificación de actividades significativas tras la jubilación.

¿Cómo deberías haber involucrado al resto de tu familia en esta preparación?

- Respuesta más representativa: Informarles con tiempo y prepararles para compartir más tiempo juntos.
- La mayoría sugiere que involucrar a la familia mediante una comunicación temprana y la preparación conjunta facilita la adaptación de todos a la nueva etapa.
- Perfil del Respondente: Jubilados que valoran la cohesión familiar y buscan integrar a sus seres queridos en el proceso de transición.

¿Qué deberías haber evitado hacer?

- Respuesta más representativa: No preparación o planificación insuficiente.
- Muchos encuestados destacan la importancia de evitar la falta de preparación y la necesidad de planificar adecuadamente para una jubilación exitosa.
- Perfil del Respondente: Personas que reconocen la importancia de una preparación integral y buscan minimizar riesgos asociados a la jubilación.

¿Algo más que quieras compartir?

- Respuesta más representativa: Importancia de mantener vínculos sociales y actividades significativas.
- Los participantes resaltan la relevancia de mantener relaciones sociales, participar en voluntariados y mantenerse activos para una jubilación satisfactoria.
- Perfil del Respondente: Jubilados socialmente activos que valoran la interacción comunitaria y el compromiso con causas sociales.

¿Cuál es tu propósito HOY?

- Respuesta más representativa: Mantenerse activo y disfrutar de actividades y ocio.
- La mayoría de los encuestados expresan su intención de mantenerse activos, dedicarse a hobbies, voluntariado y disfrutar del tiempo libre.
- Perfil del Respondente: Individuos que buscan un equilibrio entre ocio, actividades significativas y bienestar personal en su vida diaria post-jubilación.

¿Ha evolucionado y/o cambiado o es el mismo de siempre?

- Respuesta más representativa: Ha evolucionado.
- La mayoría percibe que han evolucionado, adaptándose a nuevas circunstancias y desarrollando nuevas facetas personales tras la jubilación.
- Perfil del Respondente: Personas en constante crecimiento personal, adaptándose activamente a los cambios y buscando mejorar su bienestar en la jubilación.

¿Qué rol juega SECOT actualmente en tu vida?

- Respuesta más representativa: Importante.
- La mayoría de los jubilados considera que SECOT desempeña un papel fundamental al proporcionar oportunidades de voluntariado, mantener la actividad mental y establecer relaciones sociales.
- Perfil del Respondente: Jubilados comprometidos con el voluntariado y la participación en organizaciones que les permiten contribuir y mantenerse conectados socialmente.

¿Cómo crees que sería tu día a día sin tu labor en SECOT?

- Respuesta más representativa: Menos entretenido y activo.
- La mayoría anticipa que su día a día sería menos activo y entretenido sin la participación en SECOT, buscando reemplazar esta actividad con otras organizaciones similares.
- Perfil del Respondente: Individuos que valoran altamente su participación en organizaciones como SECOT para mantener un sentido de propósito y actividad diaria.

¿Qué es lo que más te gusta de tu actividad en SECOT?

- Respuesta más representativa: Sentirse útil y mantener relaciones personales.
- Los encuestados destacan el sentido de utilidad, la oportunidad de transmitir conocimientos y las relaciones con otras personas como los aspectos más gratificantes de su participación en SECOT.
- Perfil del Respondente: Jubilados altruistas y sociables que encuentran satisfacción en ayudar a otros y en las conexiones interpersonales que establecen a través del voluntariado.

¿Lo recomendarías a otras personas?

- Respuesta más representativa: Sí, definitivamente.
- La mayoría recomienda participar en SECOT, destacando la importancia de encontrar tareas que cada individuo encuentre útiles y cómodas.
- Perfil del Respondente: Jubilados satisfechos con su experiencia en SECOT, dispuestos a animar a otros a involucrarse en actividades similares para mejorar su bienestar post-jubilación.

Bibliografía

Abbott, I. (2020). Retirement by Design. A guided workbook for creating a happy and purposeful future. Berkeley: Abbott (self published).

Atchley, R. (1976). The sociology of retirement. New York: Schenkman Books Inc.

Aymerich Andreu, M., Planes Pedra, M., & Gras Perez, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. Anales de Psicología - Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia., 80-88.

Benjamin Veschi. (2019). Etimología. Obtenido de etimología: <https://etimologia.com/jubilacion/>

Boehlen, F. H.-C.-H. (2023). Gender-specific association of loneliness and health care use in community-dwelling older adults. BMC Geriatrics.

CELIA DE ANCA, C. G. (2023). COLABORACIÓN INTERGENERACIONAL FRENTE A LOS RETOS DE LA TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA. IE Editorial Knowledge .

Chiesa, R., & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel de apoyo social en la gestión de la ansiedad. Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones, Vol 24 - No 3.

Conde-Ruiz, J. I., & Gonzalez, C. I. (2018). "European Pension System: Bismarck or Beveridge?". Madrid: fedea.

Coughlin, D. (2024, junio 30). linkedin.com. Retrieved from LinkedIn: <https://www.linkedin.com/pulse/longevity-planning-retirement-women-whos-got-her-back-coughlin-t9ese/>

David, B. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. Journal of Population Economics, págs. 1-50.

Drak, M. (2022). Longevity Lifestyle by Design: Redefining What Retirement Can Be. Milner & Associates INC.

Elu Teran, A. (2006). Las primeras pensiones públicas de vejez en España. Un estudio del Retiro Obrero, 1909-1936. Revista de Historia Industrial. Nro 32 Año XV, 2.

Frankl, V. (2015). El hombre en busca de sentido. Herder Editorial.

Freire, B. (2017). La jubilación, una nueva oportunidad. LID.

Fundación Mapfre. (2015). Estudio Social sobre la jubilación: Expectativas y experiencias. Madrid: Fundación Mapfre.

García, H., & Miralles, F. (2016). Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Madrid: Urano.

García-Robes, L. (2024). Cómo prepararse para la jubilación. Ante una nueva etapa de la vida. EUNSA.

HelpAge España . (2021). Mujeres mayores: el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos. Colección Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos.

Holmes, T. E. (2023). 6 pasos para prepararte emocionalmente para la jubilación. AARP.

Instituto Nacional de Estadística - Eurostat. (2020). La vida de las mujeres y los hombres en Europa. Un retrato estadístico. <https://www.ine.es/prodyser/myhue/index.html?lang=es>.

Instituto Santalucía. (2023). La planificación financiera para la jubilación. Un recorrido de aprendizajes a través del ciclo vital de los individuos. Instituto Santalucía.

Luque, B. (2022). Adaptarse a la jubilación. Psicología y Mente.

Maccoby, M. (2003). The Productive Narcissist. New York: Broadway Books.

Madrid García, A., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Anales de psicología, Vol 16, n 1, 87-99.

Maslow, A. (2013 (reimpresión edición original del paper de 1943)). A Theory of Human Motivation. Martino Fine Books.

Millan, C., & Thayer, C. (2022). Planning for a successful retirement, for people of all ages. AARP. Washington, DC: AARP Research.

Modigliani, F., & Brumberg, R. (1954). Utility analysis and the consumption function: an interpretation of cross-section data. PostKeynesian Economics, 338-436.

Nagusi Intelligence Center. (2022). ¿Cómo combatir la soledad no deseada en personas mayores? CCyC.

Oficina Internacional del Trabajo. (2019). Protección social universal para la dignidad humana, la justicia social y el desarrollo sostenible. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo.

Organización Panamericana de la Salud. (2022). Informe mundial sobre el edadismo. Washington, D.C.: Anon.

Perez Diaz, J., Ramiro Fariñas, D., Aceituno Nieto, P., Escudero Martinez, J., Bueno Lopez, C., Castillo Belmonde, A. B., . . . Villuendas Hijosa, B. (2023). Un perfil de las personas mayores en España, 2023 Indicadores estadísticos básicos. Madrid: Informes Envejecimiento en red n30, 40p.

Perkins, B. (2021). Die with Zero. Getting all you can from your mone and your life. Mariner.

Real Academia Española. (2001). Real Academia Española. Obtenido de rae: <https://www.rae.es/drae2001/jubilar>

Real Academia Española. (2023). RAE. Obtenido de <https://www.rae.es/>: <https://dle.rae.es/edadismo>

Rey Actis, B. (2022). Una longevidad con sentido. Vizcaya: Verssus.

Sachez Gomez, M., Belloch Tello, I., Ortiz Aguilar, M., Gonzalez Fernandez, P., & Bresó Esteve, E. (2020). Jubilación. ¿Existen actividades que faciliten la transición? Ágora de Salut VII, 167-174.

Sanz, E. (6 de abril de 2022). La mente es maravillosa. Obtenido de lamenteesmaravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-fases-de-adaptacion-a-la-jubilacion/>

Scott, A., & Gratton, L. (2016). La vida de cien años. Verssus (versión en español).

Sirlin, C. (2007). La jubilación como situación de cambio. La preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje. Comentarios de Seguridad Social, 47-73.

United Nations Department of Economic and Social Affairs/Population Division. (2019). Living Arrangements of Older Persons Around the World.

Yanguas Lezaun, J. J. (1998). Jubilación: análisis psicosocial. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 9003-9008.

Zaraska, M. (2020). Growing Young. Edinburgo: Robinson.

Instituto **santalucía**

www.institutosantalucia.es