



# Instituto santalucía

El **Instituto Santalucía** es una plataforma de investigación y debate creada por Santalucía, uno de los mayores grupos aseguradores internacionales. Su objetivo principal es fomentar el debate sobre el problema del ahorro sostenible además de indicar dos áreas de acción claves: ayudar a las personas a entender sus decisiones financieras y promover la colaboración colectiva para cambiar las actitudes de los consumidores hacia el ahorro a largo plazo.

El pilar básico del Instituto lo conforma un **Foro de Expertos** integrado por profesionales e investigadores del mundo de la economía y las pensiones y presidido por José Ignacio Conde Ruiz (presidente) y Guillermo de la Dehesa (presidente honorario). La actividad del Instituto se sostiene en tres áreas de acción: el trabajo de investigación y reflexión del Foro de Expertos, la generación de estudios periódicos en materia de vida, mundo sénior y pensiones y ahorro a largo plazo y el desarrollo de herramientas de análisis, ayuda y asesoramiento para los ciudadanos.

Guía  
temática  
**Jóvenes**

Instituto **santalucía**

# Índice





## PARTE I PREGUNTAS QUE SE HARÍA CUALQUIER TRABAJADOR

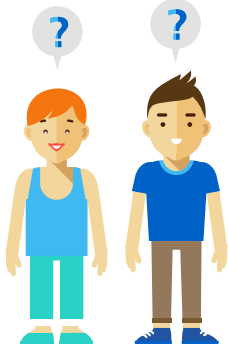
pg.7

A. Conceptos básicos



pg.11

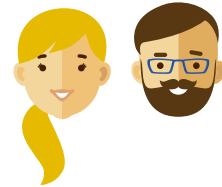
B. La pensión de  
jubilación y las  
reformas recientes



## PARTE II PREGUNTAS QUE SE HARÍAN LOS TRABAJADORES JÓVENES

pg.21

C. Los jóvenes.  
Rasgos y datos  
básicos



pg.23

D. Mi carrera laboral  
y de cotizaciones  
como trabajador joven



pg.35

E. Incidencia de las  
contingencias de  
supervivencia en  
mi pensión



pg.38

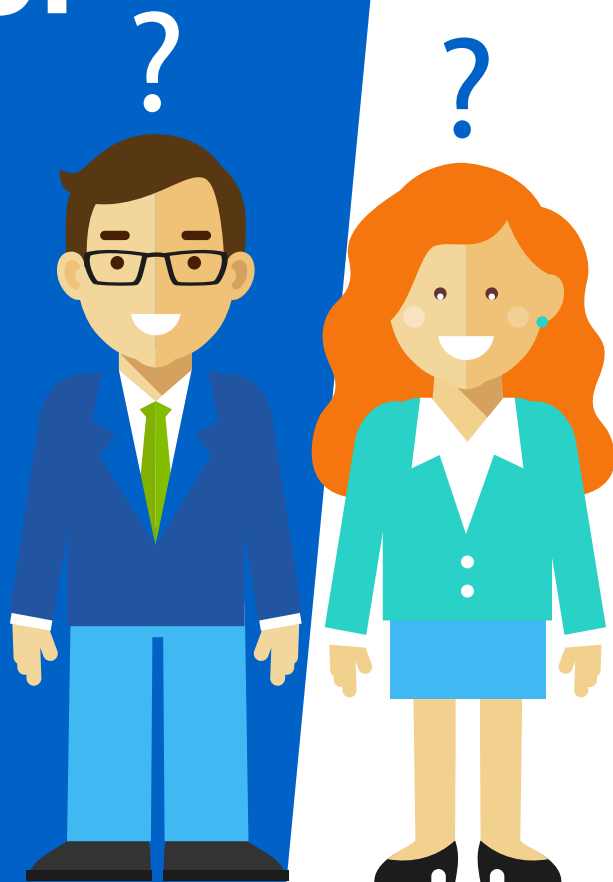
F. Mi pensión futura:  
¿qué cambios y  
reformas cabe esperar  
y qué incidencia  
tendrán?



pg.46

Glosario

# Parte I. Preguntas que se haría **cualquier** **trabajador**



# A.

## Conceptos básicos

### 1. ¿Qué es la jubilación?

Es el momento de la vida en el que una persona **deja de trabajar** cuando alcanza una edad a la que legalmente puede acogerse a la jubilación. A partir de ese momento cobrará una **pensión** hasta que fallezca.

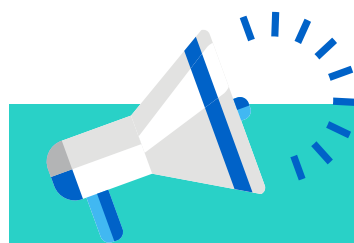


La edad legal de jubilación es una edad de referencia establecida por la normativa a la que un ciudadano puede dejar de trabajar y tener derecho a recibir una pensión **pública** de jubilación.

### 2. ¿Qué es la planificación financiera de la jubilación?

Planificar la jubilación significa **analizar y prever los recursos económicos de los que dispondremos llegado ese momento y usar el ahorro** acumulado para complementar la pensión pública y así poder disfrutar de un **nivel de vida** similar desde que dejamos de percibir un salario con motivo de dicha jubilación.

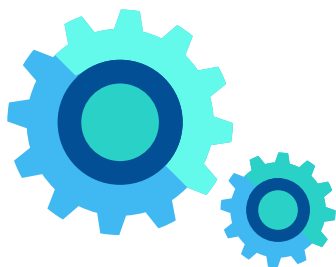
La planificación deberá modificarse en función de hitos y contingencias que puedan ocurrir a lo largo de la vida. El objetivo de esta planificación es el de generar y gestionar un patrimonio suficiente para poder hacer frente al gasto futuro sin comprometer las necesidades de gasto actual y hasta que llegue el momento de la jubilación. Para ello, se deberán tener en cuenta las alternativas de ahorro y las figuras de protección del sistema público de pensiones que tenemos a nuestra disposición.



#### Ejemplo

Manuela tiene 50 años. De acuerdo con la calculadora de jubilación del Instituto Santalucía, y sus necesidades estimadas hasta el momento, y a partir de, su jubilación, decide realizar una aportación a planes de pensiones por importe de 1.500 euros al año.

### 3. ¿Por qué es importante conocer el funcionamiento y las prestaciones del sistema público de pensiones?



El conocimiento del sistema público de pensiones es una pieza clave de la planificación financiera, ya que, por lo general, las pensiones públicas son la **principal fuente de ingresos** de los jubilados. Por otra parte, el derecho a recibir una pensión se adquiere desde el primer día de trabajo, por lo que la carrera de cotizaciones puede planificarse en función del resultado final deseado.



La carrera de cotizaciones es el número de años en los que se ha cotizado. Por una parte, cada día, mes y año cuentan para la pensión y, por otra, la suma de todas las cotizaciones que se hacen al sistema de la Seguridad Social en una serie de años previos a la jubilación (denominado periodo de cómputo) se tienen en cuenta para el cálculo de la pensión pública.

### 4. De cara a mi jubilación, ¿qué cubre la Seguridad Social? ¿Qué otras contingencias le son afines?



Con el objetivo de que todos los trabajadores, incluso si no han cotizado el suficiente número de años, puedan tener recursos para hacer frente a la jubilación, la Seguridad Social incluye dos niveles de cobertura:

- El nivel **contributivo** (ver pregunta 7).
- El nivel **no contributivo o asistencial** (ver pregunta 7).

Entre las contingencias “afines” a la de jubilación (ver preguntas 8 a 21) que cubre el sistema público de pensiones se encuentran:

1. El **nacimiento y cuidado del menor** y el cuidado de familiares.
2. La **incapacidad permanente**.
3. La **viudedad** y la **orfandad** (ver preguntas 38 a 41 ).

Para poder percibir una pensión asociada a dichas contingencias, se deberán cumplir una serie de requisitos.



## 5. ¿Cómo funciona el sistema público de pensiones español?

Funciona como un [sistema de reparto](#). Esto quiere decir que las **cotizaciones sociales** de trabajadores y empresarios, junto con algunas [transferencias](#) procedentes del Estado recaudadas en cada año, sirven para **pagar** las **pensiones** existentes **en ese mismo** año.

En los años en los que los ingresos por cotizaciones son superiores a los gastos por [pensiones](#), el exceso se guarda en el [Fondo de Reserva de la Seguridad Social](#). De esta forma, el Estado podrá hacer frente a situaciones en las que los ingresos sean inferiores a los gastos.



Cuando los ingresos han sido superiores a los gastos, el Fondo de Reserva de la Seguridad Social recibe e invierte esos recursos excedentarios en deuda pública en su mayor parte, así como en depósitos a plazo y cuentas corrientes. Adicionalmente, a partir de 2023 este fondo se nutre también con las aportaciones del Mecanismo de equidad intergeneracional (MEI).

En el sistema público de pensiones español, los trabajadores actuales esperan que, cuando se retiren, sus pensiones sean pagadas por los trabajadores futuros, al igual que ellos lo están haciendo con los jubilados actuales. Esto se conoce como [solidaridad intergeneracional](#).

## 6. ¿Qué es el Régimen Especial de Clases Pasivas?

El [Régimen Especial de Clases Pasivas del Estado](#) otorga pensiones de jubilación, incapacidad permanente, viudedad y orfandad a los siguientes trabajadores de las Administraciones Públicas:

- Funcionarios de carrera de carácter civil de la Administración del Estado y de Justicia (incluso los transferidos a las CC.AA., como los maestros o profesores de Universidad).
- Funcionarios de carrera de las Cortes Generales y otros órganos constitucionales o estatales, si su legislación lo prevé.





- Personal interino que haya sido nombrado funcionario con anterioridad al 1 de enero de 1965 y haya percibido un sueldo con cargo a los Presupuestos Generales del Estado.
- Distinto personal militar de carrera, naval, de tropa y marinería, etc.

El **Régimen Especial de Clases Pasivas** se halla “cerrado” desde el 1 de enero de 2011, por lo que no ingresan nuevos funcionarios de las anteriores categorías en el mismo. Desde octubre de 2020 es el Ministerio de Inclusión Seguridad Social y Migraciones (MISSM) quien se ocupa de su gestión, que anteriormente correspondía al Ministerio de Hacienda y Función Pública. Ello quiere decir que aquel régimen se extinguirá dentro de unas cuantas décadas. Hasta ahora, se financia con aportaciones de los Presupuestos Generales del Estado y de los afiliados. Sus prestaciones son muy similares a las de la Seguridad Social, con algunas salvedades.

## 7. ¿Qué son los niveles contributivos y no contributivos?

El **nivel contributivo** permite percibir una pensión siempre que se pueda acreditar un **número mínimo de años de cotización**.



El periodo mínimo de cotización (o “periodo de carencia”) es el número mínimo de años que un trabajador debe cotizar para tener derecho a la prestación contributiva de jubilación del sistema público. En la actualidad es de 15 años y no ha sido modificado por las reformas recientes.



Si no se hubiese cotizado el suficiente tiempo para alcanzar las prestaciones de jubilación del nivel contributivo, la Seguridad Social proporciona una **prestación no contributiva o asistencial** a los ciudadanos, que se encuentran en una determinada situación de necesidad y carecen de los recursos suficientes para su subsistencia. Para acceder a este tipo de prestación es necesario cumplir una serie de requisitos y dichas prestaciones son de dos tipos:

- Jubilación.
- Incapacidad permanente.

## B.

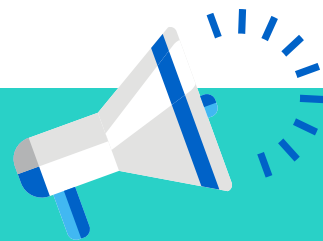
# La pensión de jubilación y las reformas recientes

## 8. En el sistema contributivo, ¿qué se entiende por jubilación ordinaria y qué requisitos deben cumplirse para obtenerla?

Es la modalidad de jubilación a la que se tiene derecho cuando se cumple con los **requisitos** mínimos de **cotización** y **edad legal de jubilación**, siendo 15 años el periodo mínimo de cotización. En el año 2026, la edad legal de jubilación se sitúa en 66 años y 10 meses, salvo que se hubieran cotizado 38 años y 3 meses o más, en cuyo caso la edad legal de jubilación será de 65 años.

## 9. ¿Qué es la jubilación anticipada y a qué edad me puedo jubilar anticipadamente?

La jubilación anticipada es el retiro del mercado laboral antes de la edad legal ordinaria de jubilación, que en España en 2026 es de 66 años y 10 meses para quienes tengan menos de 38 años y 3 meses cotizados y de 65 años para quienes hayan cotizado 38 años y 3 meses o más. Existen diferentes tipos de jubilación anticipada, cada una con requisitos específicos:



### Ejemplo

En 2025, Ana podría jubilarse legalmente a los 65 años si hubiera cotizado desde los 27 años y 3 meses.

En cambio, si por distintos motivos sólo hubiese acumulado 30 años de cotización, podrá jubilarse cuando cumpla 66 años y 10 meses.





## Ejemplo

Paco tiene 28 años y está trabajando desde que tiene 20 años.

Si continúa haciéndolo podrá jubilarse con 65 años de manera anticipada voluntaria, aunque sufrirá una penalización en la cuantía de su pensión que oscilará entre el 13% y el 21%, en función a los años que haya cotizado.

Si Paco no cotiza durante al menos otros 30 años y 9 meses años no podría jubilarse anticipadamente de manera voluntaria hasta que tenga los 65 años.

No obstante sí podría hacerlo con 63 años si se jubila anticipadamente tras ser despedido, bien de manera individual o dentro de un ERE.

### 1. Jubilación anticipada voluntaria

- Se puede solicitar hasta 2 años antes de la edad legal de jubilación.
- Se requiere un mínimo de 35 años cotizados.
- Se aplican coeficientes reductores en función del tiempo cotizado y del adelanto de la jubilación.

### 2. Jubilación anticipada involuntaria (forzosa)

- Se puede solicitar hasta 4 años antes de la edad legal de jubilación.
- Se debe haber perdido el empleo por causas ajenas a la voluntad del trabajador (despido colectivo, reestructuración, etc.).
- Se requiere un mínimo de 33 años cotizados.
- También se aplican coeficientes reductores.

### 3. Jubilación anticipada por discapacidad

- Para personas con una discapacidad del mínimo 45% o 65%, dependiendo del caso.
- Pueden acceder a la jubilación anticipada sin penalización en ciertos supuestos.

### 4. Jubilación anticipada de trabajadores con actividad de naturaleza penosa, peligrosa o tóxica

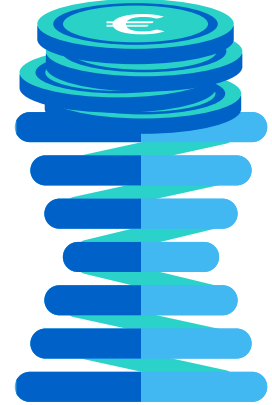
- Aplica a profesiones como mineros, bomberos, policías, ferroviarios, artistas y trabajadores del mar.



- Se puede reducir la edad de jubilación sin aplicar coeficientes reductores.

### Penalizaciones por jubilación anticipada

- La pensión se reduce mediante coeficientes reductores (según el tiempo de adelanto y años cotizados).
- Estos coeficientes van desde el 2,81% hasta el 21%, dependiendo de los años de cotización y los meses de adelanto.



## 10. ¿Con la figura de la “jubilación activa”, en qué condiciones puedo seguir trabajando una vez jubilado?

Si un trabajador ha cumplido la [edad legal de jubilación](#) y completado la [carrera de cotización](#), es decir, tiene derecho a recibir el 100% de la [Base Reguladora](#) como pensión por jubilación, puede solicitar esta última como mínimo un año después de la edad legal y seguir trabajando bajo la figura de la “jubilación activa”. De esta forma, tendría dos fuentes de ingresos: el salario que recibiría por su trabajo (sin límite de jornada ni ingresos, sea por cuenta propia o ajena), y la pensión por jubilación.

A partir del 1 de abril de 2025, Jubilación activa: Se elimina el requisito de tener una carrera completa de cotización para acceder a la jubilación activa. ahora, se podrá cobrar un porcentaje de la pensión mientras se sigue trabajando y aumentará con el tiempo hasta poder llegar al 100% en el 5º año.



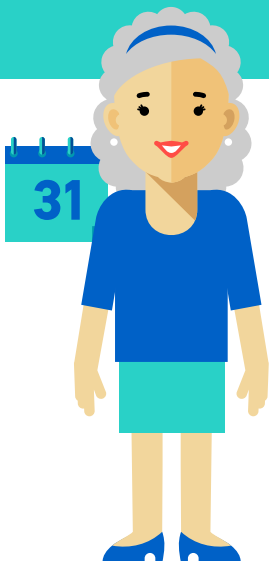
El contrato de relevo se realiza con un trabajador en situación de desempleo para sustituir a otro que accede a la jubilación parcial.

De esta forma, se celebrará un contrato a tiempo parcial con ese trabajador desempleado, y el contrato de relevo con aquel que accede a la jubilación parcial.



## Ejemplo

Ana, a punto de cumplir los 65 años, se plantea retrasar su jubilación para mejorar su pensión pública. Su salario actual asciende a 30.000 euros anuales y, al llevar cotizados 37 años y 9 meses, su pensión por jubilación ascendería a 31.150 euros al año (14 pagas de 2.225 euros) si se jubilase este año. En cambio, si decidiese retrasar su jubilación hasta los 67 años (2 años más trabajando), podría incrementar su pensión hasta los 33.642 euros al año (14 pagas de 2.403 euros). Es decir, su pensión por jubilación aumentaría en 178 euros al mes. Alternativamente, podría optar por un pago único de 19.574 euros.



Los cambios que se producirán para autónomos: Estos cambios buscan flexibilizar y mejorar las condiciones para aquellos que deseen compatibilizar su pensión con el trabajo por cuenta propia.

Principales modificaciones

1. Eliminación del requisito de cotización completa: Ya no será necesario acreditar una carrera completa de cotización (36 años y 6 meses) para acceder a la jubilación activa. Ahora, bastará con haber cotizado un mínimo de 15 años.
2. Nuevo sistema progresivo de cobro de pensión: Haber cumplido la edad ordinaria de jubilación.
  - 45% de la pensión por demorar 1 año el acceso.
  - 55% por demorar 2 años
  - 65% por demorar 3 años
  - 80% por demorar 4 años
  - 100% por demorar 5 años o más
3. Mejora para autónomos con empleados: Podrán cobrar el 75% de la pensión si mantienen contratada a una persona de forma indefinida con más de 18 meses de antigüedad.

**Cuando se jubile completamente, recibirá el 100%** de la cuantía de la pensión por jubilación que le hubiera correspondido cobrar si no hubiese seguido trabajando.

En cambio, no se tendrá en cuenta como base reguladora de su pensión por jubilación el periodo durante el cual ha compatibilizado trabajo y pensión. Por tanto, bajo esta modalidad, no podrá mejorar la pensión que le corresponda durante el periodo que se acoja a la "jubilación activa".

# 11. ¿Qué diferencia hay entre la jubilación parcial y la jubilación flexible?

Se puede acceder a la jubilación parcial tanto si se realiza un contrato de relevo como si no.

Los requisitos, vigentes en 2026, son los siguientes:

## **Jubilación parcial sin contrato de relevo:**

- Haber cumplido la edad ordinaria de jubilación (66 años y 10 meses en 2026 si se tienen menos de 38 años y 3 meses cotizados, o 65 años si se acreditan 38 años y 3 meses o más).
- Reducir la jornada de trabajo entre un 25% y un 75%.
- Haber cotizado al menos 15 años, de los cuales 2 años deberán estar incluidos dentro de los 15 años inmediatamente anteriores a la fecha de jubilación.

**Jubilación parcial con contrato de relevo** (permite acceso anticipado hasta 3 años antes de la edad ordinaria):

- Haber cumplido como mínimo 63 años y 10 meses (menos de 38 años y 3 meses cotizados) o 62 años (con 38 años y 3 meses cotizados), según la edad legal de 2026.
- Reducir la jornada de trabajo entre un 25% y un 75% (hasta 75% si el contrato de relevo es indefinido y a jornada completa).
- Haber cotizado 33 años efectivos y tener una antigüedad en la empresa de al menos 6 años inmediatamente anteriores a la jubilación parcial. Para personas con discapacidad  $\geq 33\%$ , el mínimo se reduce a 25 años.
- Tanto en la jubilación parcial como en la jubilación flexible se compatibiliza la pensión resultante con el salario de un trabajo a tiempo parcial.

La diferencia principal entre ambas modalidades reside en el momento de acceso: en la jubilación parcial, la persona está trabajando y modifica su contrato laboral de tiempo completo a tiempo parcial, accediendo simultáneamente a una pensión parcial (antes o al alcanzar la edad legal).





La base reguladora es la referencia salarial por la que se rige la Seguridad Social para determinar la cuantía de la pensión de jubilación.

Se calcula en función de las bases de cotización de todo el periodo de cómputo antes mencionado, que serán actualizadas en el momento del cálculo de la pensión con la inflación (IPC) pasada, exceptuando las de los dos años inmediatos a la jubilación.

En la jubilación flexible, el pensionista ya se ha jubilado completamente y vuelve al mercado laboral a tiempo parcial, reduciendo la percepción de su pensión en el mismo porcentaje que trabaja.

En ambas modalidades se sigue cotizando para mejorar la futura pensión completa:

En jubilación parcial con contrato de relevo, las bases de cotización del trabajo a tiempo parcial se incrementan hasta el 100% de la base de un trabajador a tiempo completo.

Sin contrato de relevo, se cotiza por la base real del tiempo parcial.

En flexible, se recalcula la Base Reguladora añadiendo las nuevas cotizaciones del periodo a tiempo parcial



## 12. ¿Puedo tener una pensión mayor que la máxima si sigo trabajando después de la edad legal? ¿En qué condiciones?



Si un trabajador se jubila posteriormente a su **edad legal**, habiendo cumplido los requisitos para obtener la pensión máxima, podrá acumular puntos adicionales de pensión a razón de 4 puntos porcentuales sobre su base reguladora por cada año adicional en el que retrase su jubilación, que se sumarán a la pensión máxima, de ser este el nivel de su base reguladora. En este caso, el **límite máximo no se aplica**. Igualmente, aunque no se tenga derecho a la pensión máxima, el retraso de la jubilación, una vez cumplida la edad legal, conlleva siempre las bonificaciones aludidas. Desde 2022, es posible optar entre esta bonificación y un pago único ligado a la pensión que corresponda.

Los cambios en la jubilación demorada en 2025 ofrecen nuevos incentivos y flexibilidad para aquellos que deciden postergar su retiro. Estos son los principales cambios y características:

### Incentivos mejorados

**Aumento progresivo de la pensión:** Se mantiene el incremento del 4% anual en la pensión por cada año de demora<sup>1</sup>.

**Incentivo adicional:** A partir del segundo año de demora la pensión se incrementará un 2% cada 6 meses, y los incentivos serán compatibles con la jubilación activa.



## 13. Si no puedo obtener una pensión contributiva, ¿qué requisitos necesito cumplir para obtener una pensión no contributiva?

- **Tener 65 o más años**
- **Residir legalmente en territorio español** y haberlo hecho durante 10 años entre la edad de 16 años y la fecha de la pensión, de los cuales 2 deberán ser consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha de la solicitud.
- **Carecer de rentas o ingresos suficientes.** Se considera que no se dispone de ingresos suficientes cuando la suma de los ingresos totales no supera los 8.803 euros anuales (en 2026). Dicho límite, se actualiza anualmente y puede incrementarse en función del número de personas que convivan con la persona que solicita la pensión.





## 14. ¿Qué cambios ha sufrido el sistema público de pensiones en los últimos años que debo tener en cuenta?

Son los siguientes:

1. **Retraso** en la **edad legal de jubilación**, pasando de 65 a 67 años. La reforma de 2011 establece el paso a los 67 años de forma gradual en el periodo 2013-2027. En 2026 es de 66 años y 10 meses, salvo para carreras largas que permiten jubilarse a los 65 años.
2. **Aumento del número de años incluidos en el cálculo de la Base Reguladora** que sirve para obtener la pensión de jubilación (periodo de cómputo), pasando de 15 a 25 años en el periodo 2013-2022. En 2022 el periodo de cálculo alcanzó ya los 25 últimos años (300 meses). Este periodo es el inmediatamente anterior al momento de la jubilación. Desde el 1 de enero de 2026 entra en vigor el “régimen dual” de cálculo: se podrá optar por los 25 años completos o por los mejores 304 meses (25 años y 4 meses) de los últimos 348 meses (29 años), descartando los 24 meses peores. Si se ha trabajado un menor número de años (es decir, si existen lagunas de cotización), el régimen de cotización determinará si se completa o no la Base Reguladora (ver pregunta 30).
3. **Aumento** progresivo del número de años cotizados necesarios para alcanzar el 100% de la **Base Reguladora**, al mismo ritmo y cuantía que aumenta la edad de jubilación, pasando de 35 a 37 años.
4. Endurecimiento en los **requisitos** de acceso a las modalidades de **jubilación anticipada y parcial** (ver preguntas 9 y 11).
5. Cambio en el cálculo de actualización anual de las pensiones públicas (ver preguntas 15 y 16).

An illustration of a young man with orange hair, wearing a blue shirt and white pants, holding a large green calculator. Above him is a large white question mark with radiating lines, set against a blue background.

¿Sabías que...?

El Instituto Santalucía cuenta con una calculadora de jubilación para ayudar a los jóvenes a calcular sus necesidades para el futuro.

<https://institutosantalucia.es/herramientas-y-apps>

6. Actualización de las pensiones con la variación del Índice de Precios al Consumo (IPC), mecanismo que reemplaza al Índice de Revalorización de las Pensiones (IRP), introducido en 2014, que ha quedado definitivamente derogado y sin efectos.

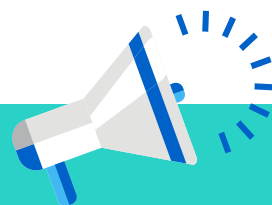


## 15. ¿Cómo se aplica el IPC para la revalorización de las pensiones?

En enero de cada año “t”, las pensiones pagadas en diciembre del año “t-1” se actualizan con la media de las tasas ínter anuales de variación del IPC de los doce meses precedentes (noviembre “t-1” a diciembre de “t-2”, en realidad).

## 16. ¿Puede bajar mi pensión con el criterio del IPC?

No. Aunque la regla, de aplicarse de forma simétrica, implicaría un descenso del valor nominal de la pensión si la inflación media hubiera sido negativa, la norma legal establece claramente que en este supuesto el valor nominal de la pensión no descenderá.



### Ejemplo

Entre noviembre de 2024 y noviembre de 2025, la media de las doce tasas interanuales del IPC fue del 2,7%. Por tanto, las pensiones de enero de 2026 aumentaron un 2,7%.

Se toman los meses de noviembre de “t-2” a noviembre de “t-1” porque el dato de variación interanual del IPC de diciembre de “t-1” no está disponible cuando debe aprobarse la norma de revalorización para “t” (antes de que acabe “t-1”).



Para más información, consultar la guía ampliada o resumida en los siguientes enlaces:

<http://www.institutosantaluca.es/la-planificacion-financiera-para-la-jubilacion/>

<http://www.institutosantaluca.es/guia-planificacion-financiera-jubilacion-paso-paso/>

## 17. ¿Qué es el Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI)?

El MEI es un mecanismo que ha sido recientemente legislado con objeto de obtener recursos adicionales para afrontar el mayor gasto en pensiones que supondrá la cercana jubilación de las cohortes de trabajadores del denominado “*baby boom*” (nacidas entre 1958 y 1977).



Consiste en un aumento del tipo de cotización por contingencias comunes. En 2026 asciende al 0,9%, con un reparto del 0,75% a cargo de la empresa y del 0,15% a cargo del trabajador. Los autónomos lo asumen íntegramente.

Reemplaza al Factor de Sustitución (FS), introducido en 2014, definitivamente derogado y sin efectos económicos, que nunca se llegó a aplicar. Entró en vigor el 1 de enero de 2023.

## 18. ¿Cómo afecta el MEI a mi pensión?

El MEI no afecta de ninguna manera a las pensiones ya que, aunque supone el pago de cotizaciones ligeramente aumentadas, al calcularse las pensiones teniendo en cuenta las bases y no los tipos de cotización, las cotizaciones efectivamente pagadas no tienen influencia alguna sobre el montante de la pensión. El MEI solo implica un cierto esfuerzo de cotización adicional que no se ve reflejado en modo alguno en la pensión con las reglas actuales.

## 19. ¿Cómo puedo obtener mi informe de vida laboral con todo mi registro de cotizaciones hasta la fecha?

La Seguridad Social envía, anualmente y por **correo postal**, el informe de vida laboral a sus afiliados. En este informe se detallan todos los periodos de cotización con fecha exacta de inicio y final del trabajador, como asalariado o autónomo, las empresas para las que ha trabajado y los años, meses y días en los que se estuvo cotizando efectivamente desde el inicio de la carrera laboral.

También puede solicitarse a través de la **página web** de la Seguridad Social, por **teléfono** o en cualquiera de las **oficinas** distribuidas por todo el país.



## 20. ¿Puedo conocer mi pensión antes de jubilarme?

Además de la información que recoge el **informe de vida laboral** (ver pregunta 19), los ciudadanos pueden acudir a cualquiera de las **oficinas provinciales del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)** poco antes de jubilarse para conocer cuál sería su pensión pública por jubilación.

Existen también **simuladores** que facilitan estos cálculos de modo interactivo.



## 21. ¿Cómo calculo mi pensión de jubilación?

La pensión de jubilación resulta de una secuencia de cálculos algo complicada, que puede resumirse en los siguientes **pasos**:

1. Se obtiene la **Base Reguladora** a partir de las **bases de cotización** actualizadas con la variación del IPC de los últimos 25 años, si bien los dos años previos a la jubilación no se actualizan.
2. Se aplican a dicha base los puntos de pensión correspondientes a toda la **carrera de cotizaciones** del trabajador.
3. Se tiene en cuenta la diferencia entre la edad del trabajador y la **edad legal de jubilación** que le corresponda en cada momento a efectos de aplicación de las penalizaciones por **jubilación anticipada** (véase las preguntas 8 y 9) o bonificaciones por demora de la jubilación respecto a la edad legal (véase la pregunta 12).



4. Se aplican los **límites máximos y mínimos** de cada momento para complementar la pensión (complementos de mínimos) o recortar el exceso (sobre la pensión máxima) de la cuantía resultante, en cada caso.

Desde el 1 de enero de 2026 entra en vigor el “sistema dual”: la Seguridad Social calculará automáticamente la opción más favorable entre:

**Método tradicional:** Suma de las bases de cotización de los últimos 300 meses (25 años) ÷ 350 = Base Reguladora.

**Nuevo método 2026:** Suma de las 302 bases de cotización de mayor importe de los últimos 304 meses (25 años y 4 meses) ÷ 352,33 = Base Reguladora.

Se aplicará la **base reguladora más alta de ambas opciones**. Este cambio beneficia especialmente a trabajadores con lagunas de cotización o años de baja base en sus últimos 25 años.



# Parte II.

## Preguntas que se harían los trabajadores jóvenes



# C.

## Los jóvenes.

### Rasgos y datos básicos

#### 22. ¿Qué se entiende por jóvenes?

Los *jóvenes* son aquellas personas con edades comprendidas entre los 16 y los 29 años. Los problemas sociales, laborales y económicos a los que se enfrentan las generaciones de jóvenes son de tal relevancia que se incluyen en las políticas de empleo y por primera vez, en 2020, los jóvenes y su relación con la Seguridad Social son incluidos en las Recomendaciones del Pacto de Toledo.



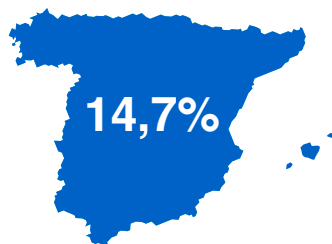
#### 23. ¿Cuántos jóvenes hay en España? ¿Qué evolución reciente han seguido?

Los *jóvenes* de entre 16 y 29 años suponen un 14,7% de la población total y el 22,2% de la población en edad de trabajar (16 a 64 años en 2024). Este colectivo, que alcanzaba en julio de 2022 los 7 millones de personas, ha perdido peso en los últimos años debido al proceso de envejecimiento de la población española tanto en el conjunto como en la población en edad de trabajar (de los 16 a los 64 años). En 2000, la población joven representaba el 32,1% de la población en edad de trabajar y el 22,0% de la población total.

14,7% DE LA POBLACIÓN TOTAL SON JÓVENES

#### 24. ¿Qué características tienen (género, edad, nivel educativo, estatus socio-económico)?

A finales de 2024, el 22,6% de las personas de referencia y sus parejas o cónyuges eran jóvenes (de entre 16 y 29 años). Entre las personas de 30 a 34 años este porcentaje aumentaba hasta el 68,10%. El nivel de emancipación es superior en el caso de las mujeres que en el de los hombres, con un 17% para las mujeres frente al 13% de los hombres de entre 16 y 29 años y un 70% , entre la población de 30 a 34 años. En 2024, la tasa de empleo





entre los jóvenes de 16 a 29 años en España experimentó un incremento significativo. Durante el tercer trimestre de 2024, esta tasa se situó en el 44,6%, lo que representa un aumento de 1,2 puntos porcentuales respecto al trimestre anterior y un incremento anual de 0,3 puntos porcentuales. Este crecimiento en la tasa de empleo juvenil se enmarca en un contexto de aumento general del empleo en el país. En 2024, se crearon 468.000 nuevos puestos de trabajo en España, de los cuales 104.000 fueron ocupados por jóvenes menores de 24 años. Este incremento contribuyó a una reducción de la tasa de desempleo juvenil, que descendió al 24,9% al cierre de 2024, la cifra más baja desde 2008.

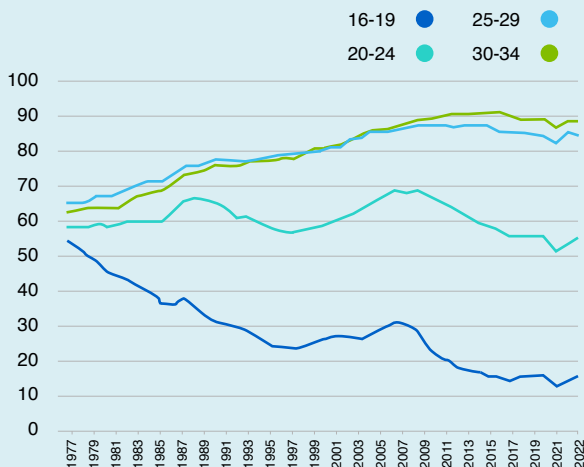
A pesar de estos avances, la tasa de paro juvenil en España sigue siendo una de las más altas de la Unión Europea, lo que indica la necesidad de continuar implementando políticas que fomenten la inserción laboral de los jóvenes y mejoren la calidad del empleo en este segmento de la población.

## 25. ¿Cuál es la tasa de actividad y la inserción laboral general de los jóvenes?

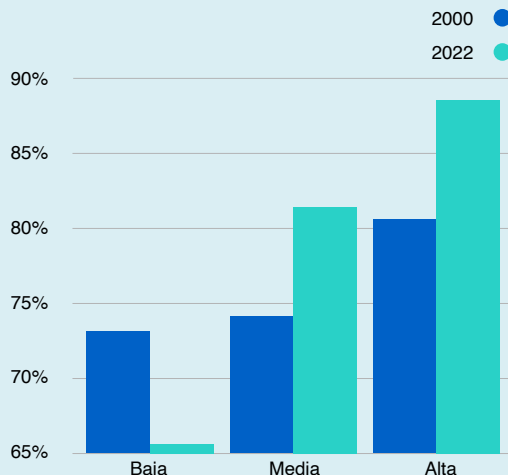
En 2023, las tasas de actividad y empleo entre los jóvenes en España variaron significativamente según el grupo de edad. A continuación, se detallan estos indicadores para los grupos de 16 a 19 años, 20 a 24 años y 25 a 29 años:

*Fuente: Elaboración propia*

**Evolución de la tasa de actividad por rango de edad**



**Tasa de actividad de los jóvenes por nivel de educación 2000-2022**



**Tasa de actividad:** Representa el porcentaje de personas activas (ocupadas o en búsqueda de empleo) en relación con la población total de su grupo de edad.

- 16 a 19 años: La tasa de actividad fue del 18,3%.
- 20 a 24 años: La tasa de actividad se situó en el 61,8%.
- 25 a 29 años: La tasa de actividad alcanzó el 84,7%.

**Tasa de empleo:** Indica el porcentaje de personas ocupadas en relación con la población total de su grupo de edad.

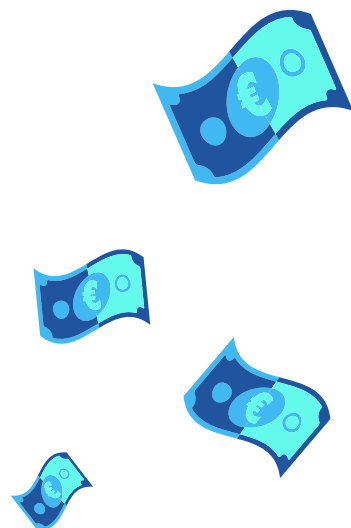
- 16 a 19 años: La tasa de empleo fue del 13,9%.
- 20 a 24 años: La tasa de empleo se situó en el 49,1%.
- 25 a 29 años: La tasa de empleo alcanzó el 73,5%.

**Tasa de paro:** Refleja el porcentaje de personas activas que están desempleadas.

- 16 a 19 años: La tasa de paro fue del 24,5%.
- 20 a 24 años: La tasa de paro se situó en el 20,6%.
- 25 a 29 años: La tasa de paro alcanzó el 13,2%.

Estos datos evidencian que la participación en el mercado laboral y la inserción laboral aumentan con la edad, siendo más bajas en el grupo de 16 a 19 años y más altas en el de 25 a 29 años. Esto se debe, en parte, a que los jóvenes de menor edad suelen estar aún en procesos formativos y tienen menos experiencia laboral, lo que dificulta su acceso al empleo.

Además, es importante destacar que la tasa de temporalidad entre los jóvenes ha experimentado una disminución notable en los últimos años. En 2019, la tasa de temporalidad para el grupo de 16 a 29 años era del 55%, mientras que en 2023 se redujo al 36%. Este descenso sugiere una mejora en la estabilidad laboral de los jóvenes, aunque la temporalidad sigue siendo más alta en comparación con otros grupos de edad.



## ¿Sabías que...?

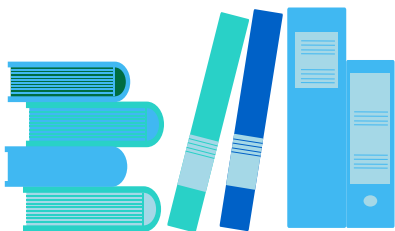
Un *trabajador joven* encuentra su primer empleo remunerado y, por tanto, comienza a cotizar a una edad media de 21 años.

Estos indicadores resaltan la importancia de continuar implementando políticas que faciliten la transición de los jóvenes al mercado laboral y promuevan empleos de calidad que les permitan desarrollar trayectorias profesionales sólidas y estables.



## D. Mi carrera laboral y de cotizaciones como *joven*

### 26. En mi condición de trabajador joven, ¿cuándo comienzo a cotizar a la Seguridad Social?



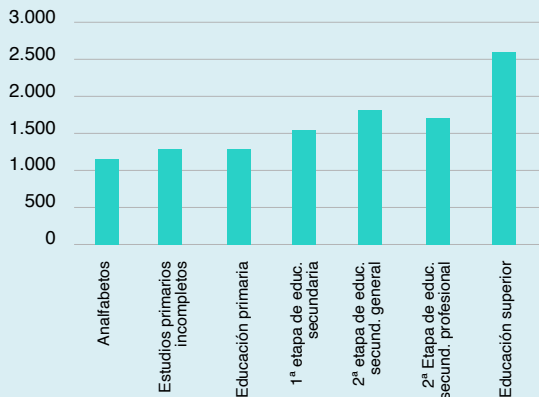
En el momento en que una persona comienza a trabajar en su primer empleo, está obligada a darse de alta en la Seguridad Social y a cotizar. Esta situación se mantiene mientras dura la relación laboral entre el empresario y el trabajador e incluso subsiste en situaciones como las de incapacidad temporal, entre otras.



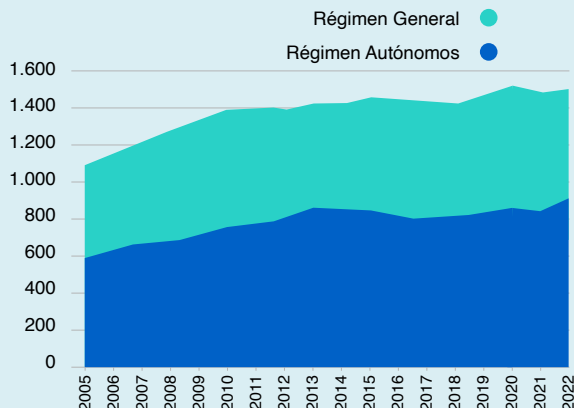
#### ¿Sabías que...?

Las prácticas profesionales, que suelen coincidir con el primer empleo de los *jóvenes*, son tenidas en cuenta para el cálculo del tiempo de cotización en las pensiones de jubilación. No obstante, este trabajo también se tendría en cuenta dentro de las bases de cotización para los casos en que dichas prácticas se realicen en los últimos 25 años cotizados. Esta situación se aplica también a los contratos en formación.

**Ganancia media mensual de un trabajador por nivel educativo (euros), 2021**



**Evolución de la pensión media por jubilación de nuevas altas (euros/mes)**



antes posible incurriendo en los menores periodos de ausencia de cotizaciones posibles.

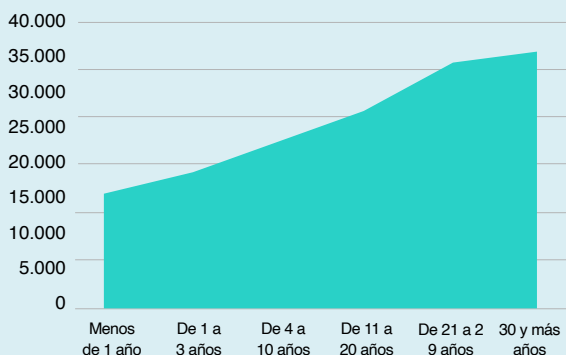
Fuente: Elaboración propia.

## 27. ¿Cómo afecta mi primer empleo a mi pensión por jubilación? ¿Y el resto de mi carrera profesional?

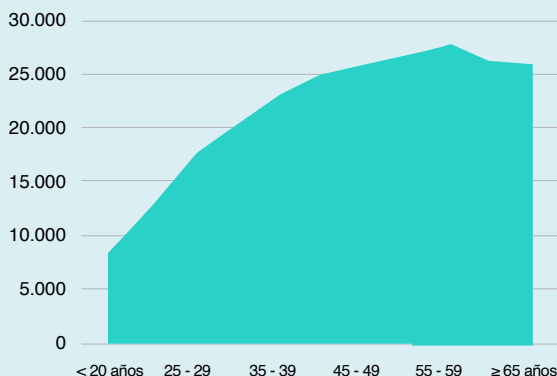
El primer empleo determina el inicio de la carrera de cotización (ver pregunta 26), pero no (por lo general) el monto de pensión pública por jubilación, calculada a partir de las bases de cotización en los últimos 25 años (desde 2022) previos a la jubilación. Pero, a la vista de la elevada probabilidad de que la pensión acabe calculándose sobre 35 años o sobre toda la vida laboral (ver pregunta 44), es importante que exista una progresión en la carrera profesional de los miembros de este colectivo y que lo antes posible se alcancen bases de cotización elevadas.

Fuente: Elaboración propia, INE.

**Ganancia media anual de un trabajador por antigüedad en la empresa (euros), 2018**



**Ganancia media anual por rango de edad (euros), 2020**





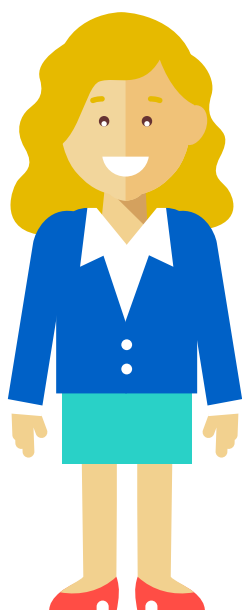
## 28. ¿Cómo afecta mi nivel educativo a mi pensión por jubilación?

En general, mayor nivel de formación supone salarios más elevados, y viceversa. Como los *jóvenes* cuentan con un nivel educativo más alto que el de generaciones anteriores, partirían de salarios iniciales y bases de cotización más elevadas, circunstancia que se mantendría durante toda su carrera laboral, lo que a priori supondría pensiones por jubilación más altas.



Las lagunas de cotización surgen en los episodios de desempleo sin derecho a prestaciones (ver pregunta 34) u otros periodos de inactividad laboral de los trabajadores en los que no se registran cotizaciones a la Seguridad Social.

## 29. ¿Sufre mi colectivo algún tipo de discriminación salarial? ¿Qué implicaciones tiene ello para mi pensión de jubilación?



**No**, no existe ninguna discriminación normativa a efectos de la Seguridad Social. No obstante, su menor edad condiciona su experiencia laboral y, esta última, su remuneración salarial. En 2020, el salario de los Jóvenes, de entre 20 y 24 años, equivalía al 60% del salario que percibía la población entre 30 y 34 años. El mayor nivel educativo medio de este colectivo supone que, con la ganancia de antigüedad, la curva de salarios de los jóvenes se situará de media por encima de la curva salarial media actual.

## 30. ¿Qué son las “lagunas de cotización” y cómo afectan al cálculo de mi pensión?

Las lagunas de cotización afectan **negativamente** a la pensión pública por jubilación. En el caso de los

trabajadores *jóvenes* por cuenta ajena, este periodo durante el que no han cotizado se completa automáticamente como si lo hubieran hecho por la base mínima.

Las medidas para cubrir lagunas de cotización han evolucionado recientemente, especialmente para los trabajadores autónomos. Aquí se presentan las principales medidas y cambios:

Para trabajadores por cuenta ajena

**1. Integración de lagunas:** La Seguridad Social permite cubrir periodos sin cotización de la siguiente manera:

- Las primeras 48 mensualidades se completan con el 100% de la base mínima de cotización<sup>2</sup>.
- A partir del mes 49, se integran con el 50% de la base mínima.

**2. Base mínima:** En 2026, la base mínima para integración de lagunas es de 1.396 €.

**Sistema mejorado:** El Real Decreto-ley 2/2023 establece un sistema mejorado de integración de períodos sin cotización para mujeres trabajadoras por cuenta ajena, aplicable mientras la brecha de género en pensiones sea superior al 5%

En estos casos, a los periodos de silencio se les aplica el 100% de la base mínima los primeros 48 meses (como el resto de los trabajadores), y también entre los meses 49 y 60. Además, la ley señala que el porcentaje de rellenado de esas lagunas será del 80% de la misma base desde la mensualidad 61 a la 80.

## Para trabajadores autónomos

Históricamente, los autónomos estaban excluidos de la integración de lagunas. Sin embargo, se han introducido cambios significativos:

**1. Nueva medida:** Desde el 18 de marzo de 2023, los autónomos pueden mejorar los meses sin cotización obligatoria con una base de 960,60 €4.

## 2. Limitaciones:

- Esta medida solo se aplica tras un cese de actividad, durante los seis meses posteriores.





- Puede aplicarse después de cada cese de actividad si hay varios.

**3. Impacto en la pensión:** A pesar de esta mejora, las lagunas de cotización siguen teniendo un impacto significativo en la pensión de los autónomos, ya que no se integran de la misma manera que en el Régimen General.

#### Consideraciones adicionales

- **Pluriactividad:** Existen bonificaciones para nuevos autónomos en situación de pluriactividad, con reducciones en la base mínima durante los primeros 36 meses. 50% base mínima primeros 12 meses + 25% meses 13-36 para nuevos autónomos.
- **Cálculo de la pensión:** En 2026 aplica el sistema dual: se elige la mejor opción entre los últimos 25 años (300 meses ÷ 350) o las 302 mejores bases de los últimos 304 meses ÷ 352,33.
- **Incapacidad permanente:** La integración de lagunas también se aplica a las pensiones de incapacidad permanente derivadas de enfermedad común.

Estas medidas buscan mitigar el impacto de las lagunas de cotización en las pensiones, aunque todavía existen diferencias significativas entre el tratamiento de los trabajadores por cuenta ajena y los autónomos.

Los *jóvenes* experimentarán, probablemente, más episodios inter-laborales de ausencia de cotización (por desempleo u otras causas) y deberán estar muy atentos a los desarrollos futuros en esta materia (ver pregunta 42).



## 31. ¿Qué régimen de pensiones me da cobertura si trabajo en las AA.PP.?

Sólo uno de cada diez jóvenes trabaja en las diferentes Administraciones Públicas, frente al 20% de los mayores de 35 años. La mayoría de los funcionarios (casi dos millones) cotizan por el Régimen General, mientras que los

**funcionarios** de los grandes cuerpos de la administración (unos 600 mil) están cubiertos por el Régimen Especial de Clases Pasivas del Estado (CC.PP.), dependiente del Ministerio de Inclusión Seguridad Social y Migraciones (MSSIM) desde octubre de 2020, (ver pregunta 6). Las prestaciones sociales de los funcionarios, entre las que se encuentra la de jubilación, se rigen por reglas similares a las de los trabajadores del sector privado.



No obstante, el régimen de Clases Pasivas del Estado se encuentra cerrado a nuevos entrantes desde el 1 de enero de 2011, de forma que todos los miembros de este colectivo que hayan entrado a trabajar después de esa fecha a la administración pública estarán cotizando por el Régimen General.

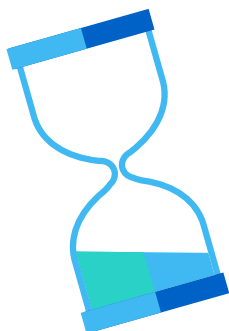
## 32. ¿Cómo cotizo si alterno entre el trabajo autónomo y el trabajo por cuenta ajena y cómo se determina mi pensión al final de mi vida laboral?

Si se alterna durante la vida profesional entre trabajo autónomo y por cuenta ajena, se cotizará en su **correspondiente régimen**, considerándose las **bases de cotización**, **tipos de cotización** y resto de características de cada uno de ellos. Igualmente, se puede **compatibilizar** la cotización a ambos regímenes si se cumplen una serie de requisitos (ver pregunta 31).



La pluriactividad se produce cuando un trabajador cotiza de forma simultánea en dos regímenes de la Seguridad Social.

Desde la entrada en vigor de Ley de Emprendedores en 2013, existen bonificaciones para los nuevos autónomos en situación



de **pluriactividad**, siempre que sea su primera alta en el RETA:

- Primeros 18 meses como autónomo: reducción de un 50% de la base mínima.
- Siguiendo 18 meses como autónomo: reducción de un 25% de la base mínima.

Al final de la vida laboral se puede tener derecho a **dos pensiones públicas por jubilación**, una en el **Régimen General** y otra en el **Régimen Especial de Trabajadores Autónomos**, si se reúnen los requisitos exigidos por separado en cada uno de estos regímenes. Si no se está en situación de alta o asimilada en alguno de dichos regímenes en el momento de la jubilación, será necesario que las cotizaciones acreditadas en cada uno de ellos se superpongan, al menos, durante **15 años**. En este caso, la suma de ambas pensiones no puede exceder la pensión máxima del sistema público.

**Si no se causa derecho a pensión** a uno de los regímenes de cotización, **las bases** acreditadas en este último en régimen de **pluriactividad** **podrán ser acumuladas** a las del régimen en que se cause la pensión por jubilación, exclusivamente para la determinación de la Base Reguladora de la misma, sin que suma de las bases pueda exceder del límite máximo de cotización vigente en cada momento.



## Ejemplo

Pilar ha trabajado por cuenta ajena los 5 últimos años de su vida laboral. Previamente, estuvo cotizando como autónoma y en el Régimen General durante 32 años a unas determinadas bases de cotización. Aunque en el momento de su jubilación no está dada de alta en los dos regímenes, al haber cotizado, al menos, 15 años de forma simultánea durante su vida profesional, dadas sus bases de cotización en cada régimen, le correspondería una pensión de 1.464 euros por el Régimen General y 724 euros por el RETA, de tal forma, que su pensión total ascendería a 2.188 euros al mes. Al no superar la prestación máxima de 2023 (3.058,81 euros), Pilar recibirá la totalidad de su pensión por jubilación.

## 33. ¿Cómo afectan los trabajos realizados con contrato temporal y/o a tiempo parcial

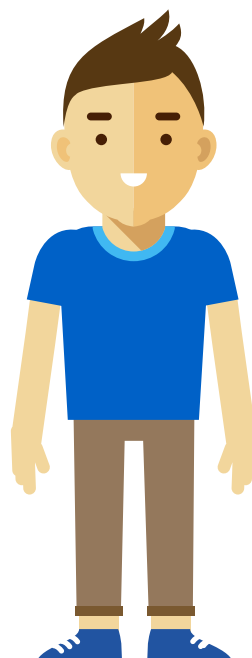
## a mi pensión por jubilación?

Exceptuando los periodos en los que no hay obligación de cotizar, pero son computables a efectos de la cobertura de las lagunas de cotización (ver pregunta 30), si se trabaja con carácter **temporal** es probable que surjan otros periodos durante los cuales no se cotice a la Seguridad Social para la jubilación sin posibilidad de integrarlos en Base Reguladora como lagunas de cotización. Por tanto, estas ausencias de cotización pueden afectar negativamente a la cuantía de la pensión pública por jubilación una vez llegado el momento. Durante los periodos de cotización, sin embargo, se acumularán derechos a recibir una pensión de la misma manera que para el resto de trabajadores.

En el caso del trabajo a **tiempo parcial** (dentro de contratos indefinidos o temporales) el *joven* trabaja menos horas de las que lo haría si tuviera una jornada completa y, por lo tanto, cotiza por bases menores. Por consiguiente, le correspondería una menor pensión por jubilación, aun teniendo en cuenta los reconocimientos de derechos a pensión que los trabajadores a tiempo parcial tienen establecidos.

### 34. Si me quedo desempleado, ¿afecta esta circunstancia a mis cotizaciones y a mi pensión pública por jubilación?

El periodo de desempleo está **protegido** por el Sistema Público de Empleo Estatal (SEPE) mediante una prestación económica contributiva (seguro de desempleo) o, cuando esta se agota o no se haya tenido derecho a recibirla, mediante un [subsidio por desempleo](#).



El subsidio por desempleo es una ayuda económica asistencial que se dirige a las personas sin derecho a la prestación contributiva o que ya la hayan agotado siempre que cumplan una serie de requisitos.

Cuando se recibe una prestación por desempleo, el SEPE cotiza en nombre del parado para su jubilación y, además, lo hace sobre la **Base Reguladora** de la prestación por desempleo, es decir, tiene en cuenta la **base de cotizaciones** que tuvo el trabajador durante los últimos 180 días antes de perder el empleo y no la prestación que recibe cuando esté parado. Esta base de cotizaciones es superior a la prestación que recibe el parado, ya que durante los seis primeros meses recibe el 70% y durante los siguientes el 60%.



## Ejemplo

Si Juan se queda desempleado con 27 años, 40 años antes de su jubilación, esto no tendría efectos sobre la cuantía de su pensión porque para su cálculo sólo se tienen en cuenta los últimos años de su carrera laboral (siempre que no cambiase la normativa actual hacia un mayor número de años en el periodo de cómputo).

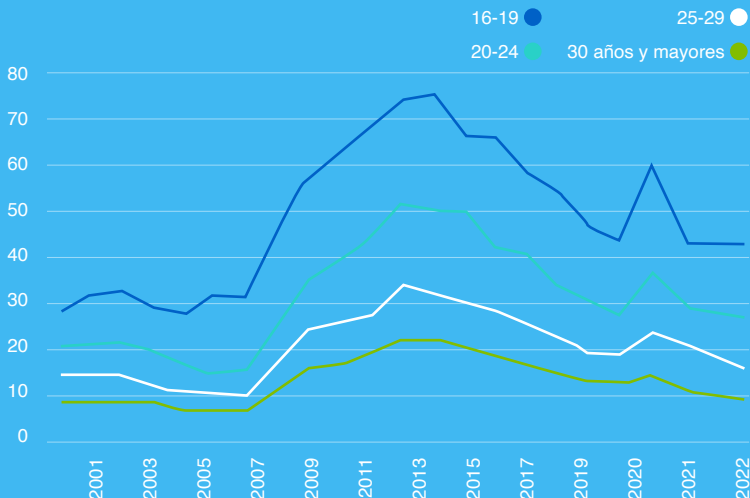
En cambio, si se quedara parado durante 4 años a los 50 años y recibiese una prestación por desempleo durante los dos primeros años y nada los dos siguientes, para un salario medio de 2.000 euros al mes, pasaría de tener una pensión por jubilación de 1.807 euros (si no hubiese perdido el empleo) a una de 1.646 euros. Por tanto, podría perder unos 161 euros al mes por el hecho de haber sido desempleado de larga duración en el momento previo a su jubilación.

## ¿Sabías que...?

La tasa de paro de los menores de 19 años era del 60% en 2020 y que había disminuido hasta el 43% en diciembre de 2022; para los que tienen entre 20 y 24 años la tasa de paro pasó del 37% en 2020 al 27% en diciembre del 2022. Asimismo se observa cómo la tasa de paro desciende a medida que se incrementa la edad, lo cual es un comportamiento observado históricamente en España.



**Tasa de paro por edad**



Fuente: Elaboración propia e INE.

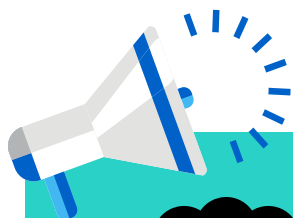
Cuando deja de recibir la prestación por desempleo, se deja de cotizar para la jubilación y surgen las **lagunas de cotización** (ver pregunta 30).

## 35. ¿Cómo afecta el pluriempleo a mi pensión por jubilación?

Al tener más de un empleo y trabajar en más de una empresa, el **joven pluriempleado** recibirá dos sueldos. Las cotizaciones en la Seguridad Social serán compartidas por las empresas en las que trabaje de manera proporcional al sueldo que reciba en cada una de ellas y sin exceder la **base máxima de cotización**. La **Base Reguladora** será la suma de las bases de cotización de todos los empleos simultáneos en un periodo, sin que ésta supere el máximo establecido en cada momento.



El pluriempleo se produce cuando un trabajador por cuenta ajena simultanea varios empleos dentro del mismo régimen de cotización. Si los dos empleos pertenecieran a distintos regímenes, sería pluriactividad.



### Ejemplo

María trabaja en una peluquería por la mañana y cobra 700 euros al mes, y por la tarde da clases en una academia y le pagan 900 euros al mes. En total recibe 1.600 euros brutos al mes, cotizando para su jubilación por esta base agregada. Cuando se jubile, le corresponderá una pensión por jubilación de 1.400 euros.



## 36. Si me marchó a trabajar y cotizo en otros países, ¿se tienen en cuenta dichas cotizaciones para el cálculo de mi pensión?

**Sí**, siempre que exista un acuerdo de la Seguridad Social española con el país donde se ha trabajado.



### ¿Sabías que...?

Existen Reglamentos Comunitarios que coordinan los acuerdos existentes en temas de Sistemas de Seguridad Social de España con:

- Los 27 Estados miembro de la Unión Europea.
- Los estados pertenecientes al Espacio Económico Europeo (Islandia, Liechtenstein y Noruega).
- Suiza.



Igualmente, España ha firmado un Convenio Multilateral Iberoamericano y convenios bilaterales con más de 20 países (entre los que se encuentran el Reino Unido, Andorra, Argentina, Australia, Brasil, Canadá, Chile, Ecuador, Estados Unidos de América, Japón, Marruecos, Perú, Rusia o Venezuela), para considerar en el cálculo de la pensión pública en España las cotizaciones a la Seguridad Social que se realizaron en estos países.

Los trabajadores que hayan sido trasladados temporalmente (12 meses prorrogable hasta 2 años) dentro del área comunitaria o Iberoamérica, podrán acogerse a la legislación española al considerarse trabajadores desplazados. Para estancias más largas, el trabajador se acogerá a la regulación del país en el que se encuentre.



Para ser considerado trabajador desplazado, es necesario presentar una documentación que puede consultarse en la página **web** de la Seguridad Social o en las oficinas provinciales. En el resto de los casos, la Seguridad Social de los países en los que se haya trabajado enviará a su homóloga nacional la **carrera de cotización** en dichos países

de forma automática, para que esta segunda calcule la pensión de jubilación que le corresponderá a este trabajador, sin necesidad de que el trabajador realice ningún trámite.

Por tanto, ningún trabajador que haya cotizado en el extranjero perderá ninguna de estas cotizaciones realizadas en otros países, siempre y cuando se informe y realice las gestiones oportunas en las delegaciones de la Seguridad Social española o de cualquier otro país en el que resida en el momento de su jubilación.

## 37. Si me marchó a trabajar y cotizo en otros países, ¿recibiré varias pensiones?

En el caso de que exista un acuerdo con el país donde se ha residido (ver pregunta 36), la Seguridad Social se comunicará con los Estados en los que se haya trabajado para saber si esta persona cumple con los requisitos exigidos por la regulación de este país y si tiene derecho a una pensión por jubilación, para lo que será necesario que acredite los periodos durante los cuales ha estado cotizando. La persona obtendrá la cuantía más favorable entre los dos siguientes cálculos:

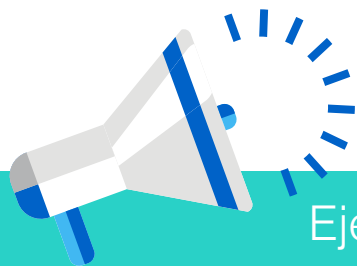
- Por un lado, la Seguridad Social calcula la pensión teniendo en cuenta únicamente su legislación interna, contabilizando todos los periodos en que ha estado dado de alta (en España o en otros países). Es decir, se suma todo el periodo cotizado en distintos países como si se hubiera cotizado en España.
- Por otro lado, la Seguridad Social sumará las cuantías cotizadas en España (prorratedos según el tiempo cotizado en España con respecto al total) más los periodos de cotización realizados en otros países europeos, iberoamericanos o con convenios bilaterales, en los que haya trabajado y cotizado para la jubilación. Este cálculo de una única pensión que aúne las cotizaciones anteriores lo realizará la Seguridad Social española siempre que el trabajador solicite la pensión en España.



### Ejemplo

Pablo fue trasladado durante dos años a Inglaterra. Antes de irse de España, presentó los trámites necesarios para trabajadores desplazados y, pasado un año, prorrogó su estancia un año más. Estos dos años ha estado cotizando según la legislación española como si no hubiera abandonado el país.





Para más información, se puede acudir a la página de la Seguridad Social, donde se especifican los acuerdos existentes, o a las delegaciones provinciales.

## Ejemplo

Teresa estuvo 10 años trabajando en Francia y después volvió a cotizar en España. Durante el período cotizado en Francia, se acogió a la legislación francesa. Al jubilarse en España, la Seguridad Social automáticamente recabó los períodos y las bases por las que cotizó en Francia y calculó las dos pensiones posibles: bajo la primera opción, Teresa recibiría 1.000 euros de España y 500 de Francia y, según la opción integrada, recibiría 1.700 euros. Como la segunda opción es más favorable, Teresa recibiría 1.700 euros de pensión por jubilación.

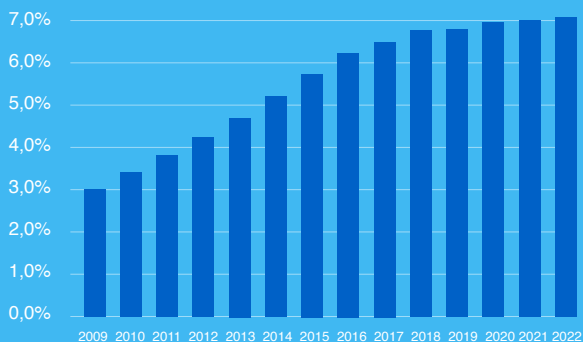


## ¿Sabías que...?

El porcentaje de *jóvenes* españoles que residen en el extranjero se ha multiplicado por 2,5 veces en los últimos 13 años, pasando de 2,5% al 6,8%, en 2022; año en el que hay 484 mil menores de 30 años residiendo en el extranjero.

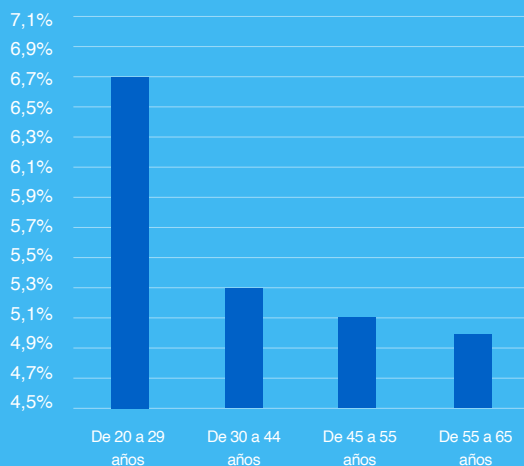
De los 509 mil jóvenes que viven fuera, un 95% residen en países con los que España tiene convenios que permiten tener en cuenta dichas cotizaciones para el cálculo de la pensión.

**Jóvenes menores de 30 años residentes en el extranjero**



Fuente: Elaboración propia e INE.

**Población española en el extranjero por rango de edad 2022**  
(% sobre total de españoles)



## E.

# Incidencia de las contingencias de supervivencia en mi pensión

### 38. Si fallece uno de mis padres o ambos, ¿puedo solicitar una pensión por orfandad?

Sí, siempre y cuando se cumplan los siguientes requisitos:

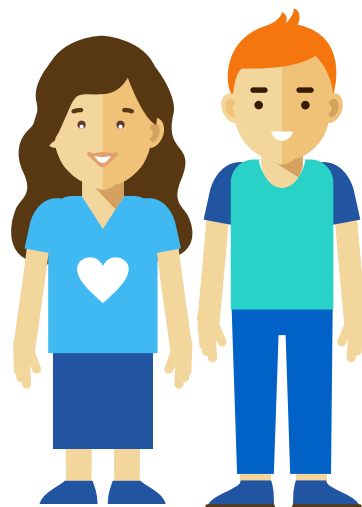
- Mis padres debían estar **afiliados**, dados de **alta** y, por tanto, **cotizando** a la Seguridad Social.
- La persona **beneficiaria**, es decir, yo mismo, debo ser **menor de 21 años** (o mayor si tengo reconocida una **incapacidad** permanente absoluta o gran invalidez).

Ahora bien, ninguna de las dos prestaciones cotiza para la jubilación del beneficiario de las mismas.

### 39. ¿A qué pensión tengo derecho si fallece mi pareja?

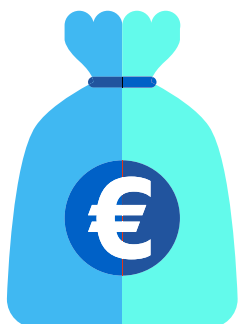
En caso de fallecimiento de la pareja, el o la superviviente (independientemente de su situación laboral) podría ser beneficiario de una pensión por viudedad siempre que:

- Esté casado con la persona fallecida (si ya no lo estuviera, es necesario que el matrimonio se haya declarado nulo con derecho a indemnización o, si se



hubiera separado o divorciado, existiese el derecho a cobrar una prestación compensatoria) o ser pareja de hecho.

- La persona fallecida esté **afiliada**, dada de **alta** y, por tanto, **cotizando** a la Seguridad Social.



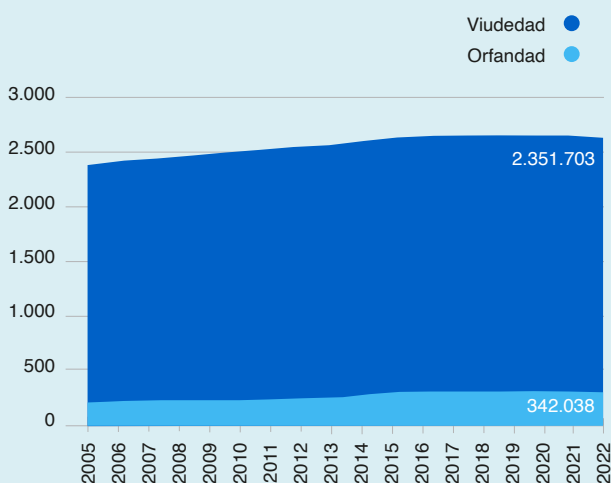
## 40. ¿Cuál es la cuantía y duración de la prestación por supervivencia?

La cuantía de la pensión por supervivencia es el resultado de multiplicar la Base Reguladora por el siguiente porcentaje:

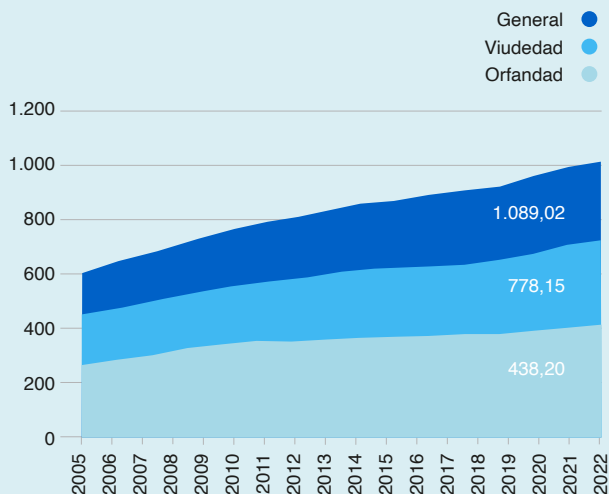
- **Pensión de viudedad:** 52% de la Base Reguladora del causante, ampliable al 60% (conurrencia con otras pensiones) o 70% (incremento por cargas familiares o fallecimiento reciente).
- **Pensión de orfandad:** 20% BR por cada hijo menor de 21 años (o hasta 25 si estudia) y 40% si ambos padres han fallecido o están incapacitados  $\geq 65\%$ .

*Fuente: Elaboración propia, Ministerio de Empleo y Seguridad Social*

**Nº de pensiones de supervivencia, 2005-2022**



**Pensión media de supervivencia y jubilación (€/mes, 14 pagas), 2006-2022**



En cualquier caso, no deben ser superiores ni inferiores a los límites establecidos.

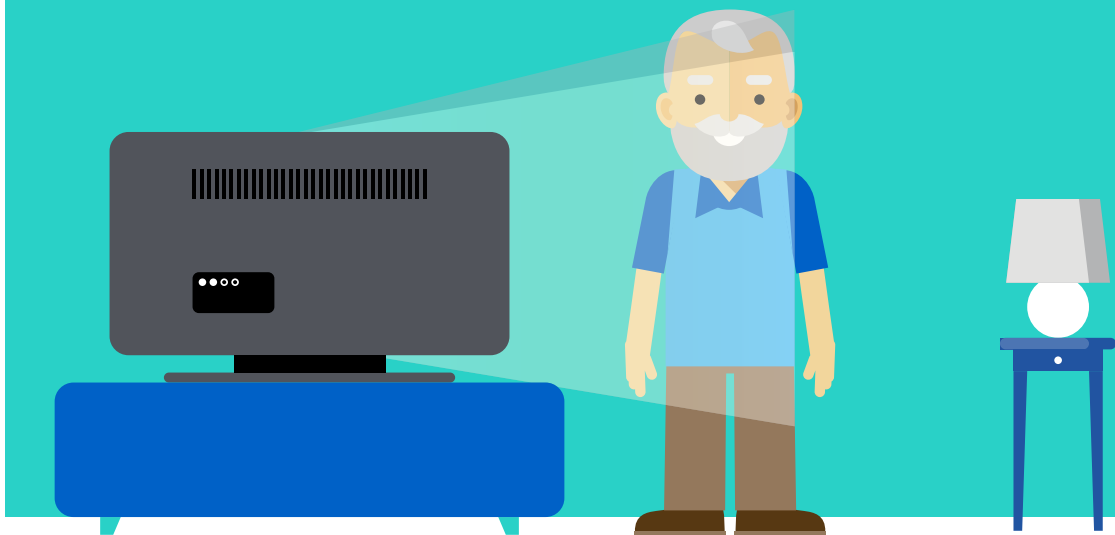
## 41. ¿Puedo percibir una prestación de supervivencia y jubilación a la vez?

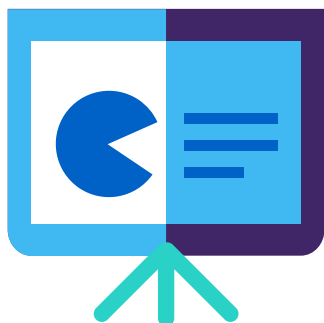
La prestación por orfandad no es compatible con la pensión por jubilación. Sin embargo, la prestación por viudedad se **podrá compatibilizar** con la pensión por jubilación que me corresponda cuando acceda a la misma, siempre y cuando la pensión que recibía el fallecido fuese **contributiva** y no se supere entre ambas el **límite máximo** de prestación pública, en cuyo caso se elimina el exceso sobre dicho límite.



### Ejemplo

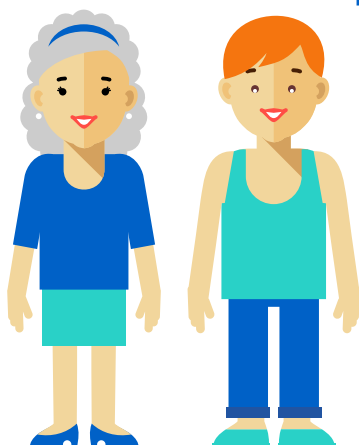
Si Francisco, recién jubilado y cobrando la pensión contributiva por jubilación de 1.945 euros, falleciese, su viuda Susana tendría derecho a cobrar una pensión por viudedad de 1.012 euros, que sería compatible con la pensión por jubilación de 1.459 euros que ya venía recibiendo, al no superar entre ambas (2.471 euros) la pensión máxima para 2023 (3.048,81 euros al mes, en 14 pagas al año).





## F.

# Mi pensión futura: ¿qué cambios y reformas cabe esperar y qué incidencia tendrán?<sup>1</sup>



## 42. ¿Cómo va a evolucionar mi esperanza de vida?

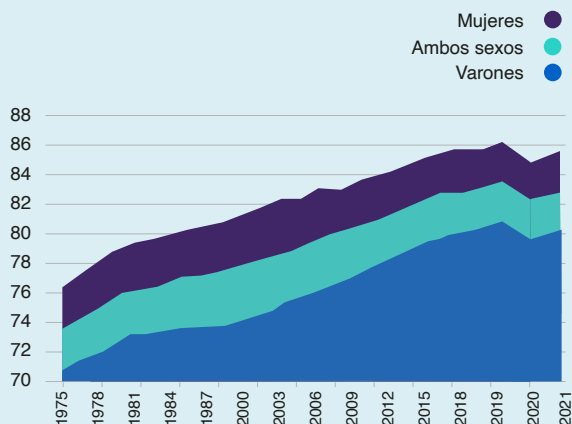
Un factor clave a la hora de planificar la jubilación es el número de años que se espera vivir como retirado o jubilado.

La **esperanza de vida ha crecido** en los últimos años como consecuencia de la mejora de las condiciones de vida, entre otros factores.

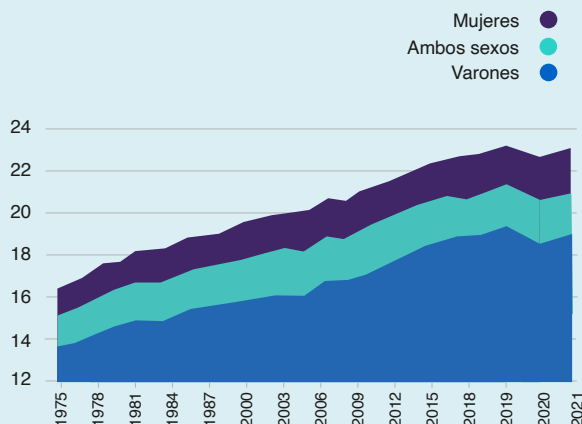
Este crecimiento es relevante, ya que, al vivir más años, también vivirán más como jubilados (la esperanza de vida a los 67 años creció 2,9 años entre 1995 y 2021 (último dato disponible), por lo que, si quieren mantener el mismo nivel de vida una vez jubilados, deberán acumular más recursos a la edad de jubilación.

<sup>1</sup> Los comentarios vertidos en esta sección se apoyan sobre referencias de otros países desarrollados en el momento de elaboración de esta guía que pueden influir, de alguna u otra manera, sobre la regulación española.

**Evolución de la esperanza de vida al nacer por género (años), 1975-2021**



**Esperanza de vida a los 65 años por género (años), 1975-2020**



Fuente: Elaboración propia, INE.

## 43. ¿Cómo será una carrera laboral típica en los próximos años y cómo afectarán estas tendencias a los jóvenes?

Todos los análisis prospectivos indican que el futuro del trabajo pasa por dos vectores de cambio muy potentes: (i) una intensa **recualificación** de los trabajadores y (ii) una gran **flexibilidad** de los horarios y estatutos laborales de aquellos, con **alternancia** entre ellos y actividad en diversos sectores productivos y/o empresas.

Los **jóvenes** muestran, asimismo, tendencia a cambiar de empleo más frecuentemente que el resto de trabajadores y, al mismo tiempo, a realizar trabajos fuera del territorio nacional. Esto aumenta la necesidad de conocer la regulación de cara a la jubilación y a la petición de compatibilidades entre prestaciones. De hecho, los **jóvenes** están ya prefigurando cómo será el trabajo del futuro.

¿Sabías que...?

La edad de finalización de los estudios ha pasado de 17,5 años de media en el año 2000 a cerca de los 20 años en el 2018.

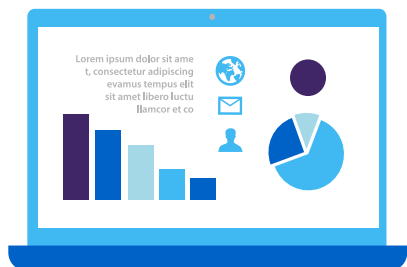


## ¿Sabías que...?

El traslado de un trabajador por la empresa fuera del territorio nacional se considera como situación similar a la del alta a la Seguridad Social y, por tanto, se tiene en cuenta la duración de este periodo para el cálculo del periodo mínimo de cotización para acceder a una pensión por jubilación. Lo mismo ocurre en el caso de que el trabajador se marche en busca de empleo a otro país, siempre y cuando España tenga suscrito un acuerdo bilateral (ver preguntas 36 y 37).



## 44. ¿Qué cambios cabe esperar en el periodo de cómputo de la base reguladora de la pensión de jubilación y qué incidencia tendrá ello en mi pensión?



La reciente ampliación del número de años que se tienen en cuenta para el cálculo de la [Base Reguladora](#) que determina la pensión por jubilación (ver pregunta 14) puede que tenga continuidad en el futuro, como así ha ocurrido en algunos países de nuestro entorno más cercano. En particular, el nuevo objetivo de esta tendencia de cambio sería incluir en el periodo de cómputo toda la vida laboral.



## ¿Sabías que...?

Austria ha ampliado recientemente el periodo de cómputo de 15 a 40 años. En Finlandia, Portugal, Polonia, Eslovaquia y Suecia tienen en cuenta toda la vida laboral de los trabajadores para calcular la Base Reguladora.

Esto implicaría que cada vez sería más importante ascender rápidamente en la **carrera laboral**, así como tratar de evitar repetidos o variados periodos de ausencia de cotizaciones que afecten negativamente a la pensión por jubilación.

Al mismo tiempo, concede una especial importancia a periodos cotizados en prácticas con salarios más reducidos, que, en un caso extremo, podrían ser tenidos en cuenta para el cálculo de la Base Reguladora.

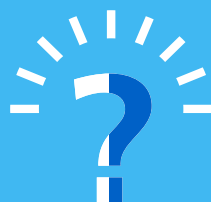
Los **jóvenes** tienen todos los motivos para pensar que este y otros cambios aludidos en las preguntas de esta sección les van a impactar de lleno, por lo que es aconsejable que, lo antes posible, traten de tenerlos en cuenta en sus decisiones de tipo formativo, laboral y profesional, pensando con más intensidad que las generaciones precedentes en el emprendimiento.



## 45. ¿Necesitaré una renta o pensión para complementarla?

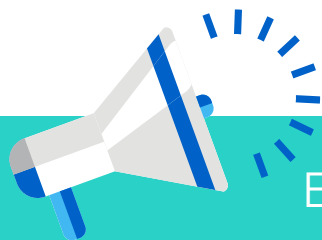
Las expectativas con respecto al aumento de la esperanza de vida y cambios en la regulación (por ejemplo la ampliación del periodo tenido en cuenta para el cálculo de la Base Reguladora) podrían suponer una reducción de la pensión percibida. Estos factores pueden compensar el mayor salario medio esperado de los **jóvenes** en relación a los actuales, causado por su mayor grado de formación, lo que permitiría mantener el nivel de las prestaciones para una vida más larga, no sin un esfuerzo adicional, como se indica.

En este contexto, si desean mantener su nivel de vida previo a la jubilación, es recomendable que completen la pensión pública con algún otro tipo de rentas, como puede ser a través de las **aportaciones a un plan de pensiones complementario** a su favor, que sirva para complementar la cuantía de la pensión pública por jubilación. De hecho, esta opción tiene **ventajas fiscales** que es aconsejable aprovechar.



### ¿Sabías que...?

Las empresas pueden ofrecer un plan de pensiones complementario para sus empleados, aunque no están obligadas a ello. Esto suele ocurrir en las grandes empresas, donde realizan aportaciones en nombre de sus trabajadores cuando estos llevan en la empresa 2 años o más.



## Ejemplo

Raquel trabaja como empleada por cuenta ajena, recibiendo un salario de 2.000 euros al mes. A los 30 años, contrató un plan de pensiones individual con una aportación de 100 euros al mes. Raquel recibirá al jubilarse 1.807 euros al mes por la pensión pública más 237 euros por su plan privado.



## 46. Qué va a suceder con las pensiones de viudedad y orfandad?

Es muy probable que las **pensiones de viudedad** sufran cambios relevantes en el sistema público de la Seguridad Social, como consecuencia, principalmente, de la incorporación de la mujer al mercado de trabajo y la generación de sus propios derechos de pensión pública por jubilación, que haría redundante una pensión de viudedad para las trabajadoras con derecho a percibir la pensión máxima (ya sucede en la actualidad) y, sería en cualquier caso, muy onerosa para el sistema.

En cambio, no se prevé, en estos momentos, que ocurra lo mismo con la **pensión de orfandad**, ya que la protección económica de los menores de 21 años seguirá siendo necesaria y constituyendo un elemento clave de actuación de los entes públicos correspondientes. De hecho, incluso se plantea la ampliación de esta edad y su compatibilidad con algún tipo de remuneración por trabajo.





## ¿Sabías que...?

En Suecia no existe pensión de viudedad.

En Francia, Italia y Grecia, esta pensión está ligada a los ingresos del superviviente y en Alemania, a la edad del mismo y a la existencia de hijos. Estos criterios no se tienen en cuenta en España.

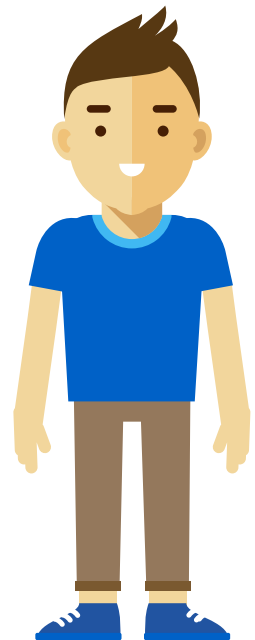
En otros países, como Dinamarca, la pensión por viudedad tiene una duración determinada (apenas 3 meses desde el fallecimiento de la pareja), que sirve como seguro de transición hacia la nueva situación del superviviente, y no vitalicia como en España (salvo que el matrimonio o la pareja de hecho se hubiese constituido menos de un año antes del hecho causante de la pensión de viudedad y no existiesen hijos, en cuyo caso sería temporal).

## 47. ¿Habrá plena compatibilidad entre pensión y trabajo?

Con motivo del progresivo envejecimiento de la población y el alargamiento de la esperanza de vida, la cuantía de la pensión pública por jubilación será cada vez menor en su capacidad adquisitiva, al menos si el sistema ha de ser sostenible para todos, siendo más que probable que sea creciente el número de personas trabajadoras que desee compatibilizar su pensión por jubilación con algún trabajo que permita aumentar dichos ingresos.

“A día de hoy, esta compatibilidad sigue sin ser plena en todos los casos, aunque desde 2025 el régimen de jubilación activa permite cobrar un porcentaje creciente de la pensión mientras se sigue trabajando (ver pregunta 10). En el caso de los autónomos, se mantienen condiciones específicas cuando tienen trabajadores a su cargo. En algunos países europeos, como Francia también se permite el cobro simultáneo del total de la pensión por jubilación y la remuneración salarial que obtenga de un trabajo, siempre que se cumplan una serie de requisitos mínimos y sin límite de actividad o ingresos.

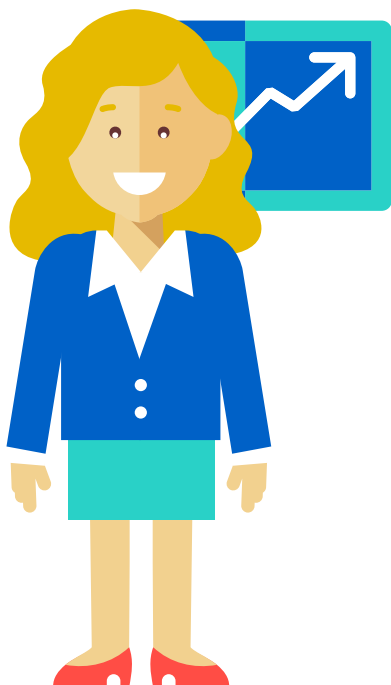
Los jóvenes tendrán, seguramente, resuelto este problema cuando les llegue la edad de jubilación independientemente de su situación profesional (ver pregunta 48).



## 48. ¿Cambiarán las normas de pensiones que afectan a los *jóvenes* de manera distinta a como lo harán las que afectan a otros colectivos de trabajadores? ¿En qué sentido?

Es probable que, en los próximos años, la regulación esté encaminada a:

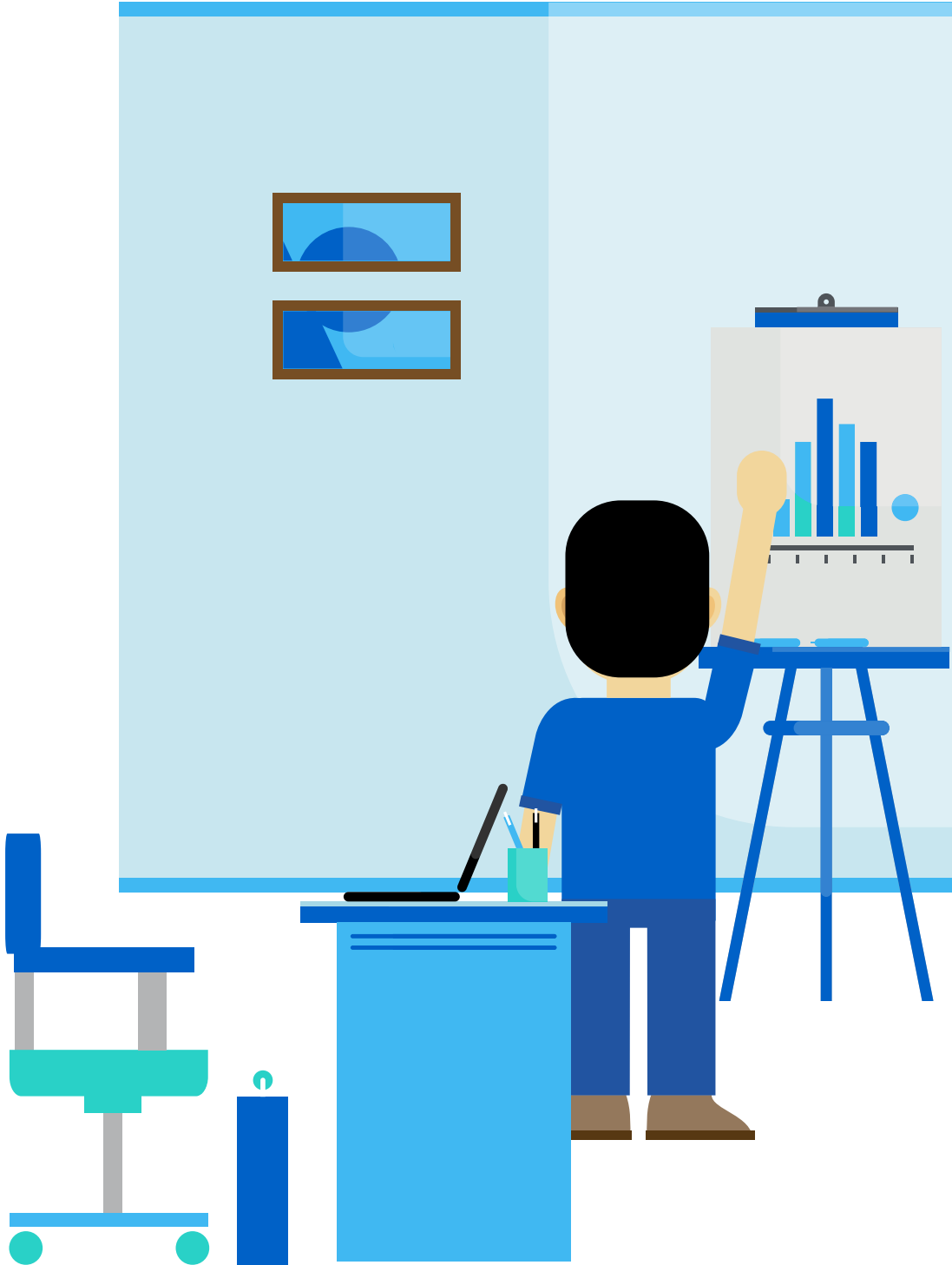
- Retrasar la edad de jubilación o vincularla a la evolución de la esperanza de vida.
- Aumentar el tiempo de cotización exigido para la jubilación.
- Extender el periodo de cómputo para el cálculo de la Base Reguladora.



Estos puntos irían principalmente dirigidos a compensar el incremento de la esperanza de vida y a crear un sistema de pensiones sostenible ante el proceso de envejecimiento de la población (a finales de 2022 había en media 2 afiliados por cada pensión).

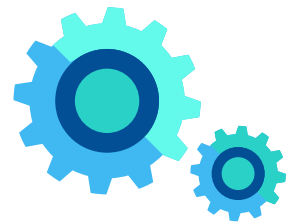
Los *jóvenes* se verán influidos por estos cambios más de lleno que las generaciones de trabajadores que les han precedido. Su jubilación está a tres o cuatro décadas vista y no sólo los cambios a los que aquí se alude se habrán producido para entonces, sino muchos otros más, muy difíciles de precisar en la actualidad.

Por todas estas razones, si los *jóvenes* quieren mantener su nivel de vida tras la jubilación, deberán realizar cuidadosamente la planificación financiera para su jubilación con mucha antelación y de forma privada, buscando complementar la pensión pública con otras fuentes de renta derivadas del ahorro a largo plazo.



# Glosario

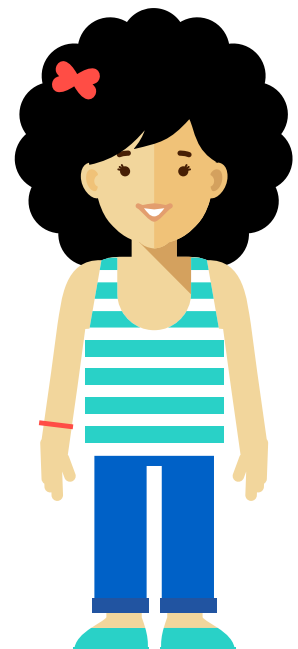
- **Afiliación:** es el acto a través del cual se realiza la incorporación al Sistema de la Seguridad Social de un trabajador, lo que le convierte en titular de derechos y obligaciones con el mismo. Da lugar a la asignación del número de afiliación, de carácter vitalicio y único para todo el sistema.
- **Alta:** es la comunicación a la Seguridad Social de la incorporación de un trabajador a una actividad que le convierte en un trabajador protegido por el Sistema de Seguridad Social.
- **Baja:** es la comunicación obligatoria a la Seguridad Social que debe hacer el empresario cuando un trabajador deja de trabajar en la empresa o el trabajador por cuenta propia cuando éste finaliza su actividad profesional.
- **Base de cotización mensual:** es la suma del salario base y en especie, así como la parte proporcional de las pagas extraordinarias. No puede ser mayor ni menor que los límites establecidos por la Seguridad Social para cada grupo de cotización.
- **Base reguladora:** es la cantidad sobre la que se rige la Seguridad Social para determinar la cuantía de una prestación solicitada. Se calcula en función de las bases de cotización introducidas por el ciudadano y se promedian una vez actualizadas con el IPC acumulado que corresponda a cada una de ellas desde su generación.
- **Carrera de cotización:** es el número de años cotizados al sistema de la Seguridad Social, que se tienen en cuenta para el cálculo de la pensión pública.
- **Categoría profesional:** es el grupo al que pertenece cada uno de los trabajadores y que se identifica por unas características que reúne un colectivo de trabajadores. Actualmente, existen 11 categorías y otros tantos grupos de cotización.
- **Contingencia común:** es aquella que se deriva de la jubilación, la incapacidad (no profesional) y la supervivencia y otras contingencias menores que no guardan relación con la actividad laboral.
- **Contingencia profesional:** es aquella que se deriva, directa o indirectamente, del trabajo realizado. Un ejemplo son el accidente de trabajo y la enfermedad profesional.





- **Contrato de relevo:** es aquel que se realiza con un trabajador en situación de desempleo para sustituir a un trabajador que accede a la jubilación parcial.
- **Edad legal de jubilación:** es la edad de referencia que un ciudadano debe cumplir para poder dejar de trabajar y tener derecho a recibir una pensión pública de jubilación.
- **Esperanza de vida:** es el número de años que cabe esperar que viva una persona. Puede medirse desde el momento de su nacimiento o a los 65 años.
- **Expediente de Regulación de Empleo (ERE):** es un procedimiento por el cual se suspenden o extinguen definitivamente las relaciones laborales entre una empresa y sus empleados garantizando los derechos de los trabajadores.
- **Fondo de Reserva de la Seguridad Social:** es un instrumento que sirve para estabilizar los fondos de la Seguridad Social. Cuando los ingresos han sido superiores a los gastos, el Fondo de Reserva de la Seguridad Social invierte esos fondos “sobrantes”, principalmente, en deuda pública, depósitos a plazo y cuentas corrientes.
- **Grupo de cotización:** es aquel que guarda relación con las diferentes categorías profesionales existentes en las distintas Reglamentaciones de Trabajo.
- **Incapacidad permanente:** se produce cuando una persona presenta reducciones anatómicas o funcionales graves que reducen o anulan su capacidad laboral de forma presumiblemente definitiva. Existen cuatro tipos: parcial y total para la profesión habitual, absoluta para todo trabajo y gran invalidez.
- **Índice de Precios al Consumo:** Es un número representativo del coste de una cesta de bienes y servicios que a su vez representa la compra habitual de los hogares. La serie de frecuencia mensual que forman los valores correspondientes a un periodo dado permite obtener una medida fiable de la variación de los precios generales del consumo en ese periodo. El IPC se usa para revalorizar rentas o precios de muchos tipos, entre ellas las pensiones.
- **Informe de Vida Laboral:** es un documento en el que se detallan los empleos en los que ha trabajado un ciudadano y las bases de cotización de los últimos veinticuatro años.

- **Jubilación:** es el acto de jubilarse o la situación de jubilado cuando se percibe una pensión vitalicia reconocida al trabajador que, una vez alcanzada la edad legal, cesa (o ya había cesado) en el trabajo, habiendo cumplido los requisitos exigidos. Existen distintas clases o tipos de jubilación.
- **Jubilado:** es la persona que percibe una pensión pública de jubilación.
- **Lagunas de cotización:** son periodos de desempleo en los que el SEPE no cotiza para la jubilación del trabajador parado. Surgen en los episodios de desempleo sin derecho a prestaciones u otros periodos de inactividad laboral de los trabajadores.
- **Mecanismo de Equidad Intergeneracional:** aumento progresivo del tipo de cotización desde el 0,6% en 2023 hasta el 1,2% en 2029, porcentaje que se mantendrá hasta 2050, destinado a reforzar el Fondo de Reserva ante la jubilación de la generación del *'baby boom'*. Los empleadores pagarán 5 décimas y los asalariados 1 décima. Los trabajadores autónomos pagarán el recargo completo.
- **Pensiones de nuevas altas:** son las nuevas pensiones entrantes en el sistema cada año. Son trabajadores que comienzan a percibir pensión porque han cumplido los requisitos para la jubilación (por ejemplo, alcanzar la edad legal de jubilación) en cada instante o periodo de tiempo.
- **Pensión media:** es el importe total de las pensiones pagado por la Seguridad Social dividido entre el número de pensiones existentes en una fecha dada. De esta forma, se obtiene una pensión media de jubilación, de viudedad, etc., y la del conjunto del sistema a efectos ilustrativos y de información.
- **Periodo mínimo de cotización:** es el tiempo que un trabajador debe cotizar para tener derecho a algún tipo de prestación del sistema público.
- **Planificación financiera de la jubilación:** es un proceso a través del cual se analizan y prevén los recursos económicos de los que dispondremos llegados al momento de la jubilación y el nivel de vida que se desea mantener.
- **Prestación contributiva:** es aquella que se recibe como consecuencia de una relación previa entre el beneficiario y la Seguridad Social. Esto supone, por ejemplo, acreditar un periodo mínimo de cotización.



- **Prestación no contributiva o asistencial:** es aquella que reciben los ciudadanos, cuando se encuentran en una determinada situación de necesidad y carecen de los recursos suficientes. No es necesario haber cotizado antes a la Seguridad Social o, si se ha hecho, no por el suficiente periodo de tiempo para ser beneficiario de una prestación contributiva.
- **Prestaciones por nacimiento y cuidado del menor:** Prestación que unifica la anterior prestación de maternidad y paternidad.
- **Régimen Especial de los Trabajadores Autónomos (RETA) de la Seguridad Social:** está compuesto por los trabajadores por cuenta propia o autónomos.
- **Régimen General de la Seguridad Social:** está compuesto por los trabajadores por cuenta ajena de la industria y los servicios.
- **Sistema Especial para Trabajadores por Cuenta Propia Agrarios (SETA) de la Seguridad Social:** está compuesto por los trabajadores por cuenta propia o autónomos del sector agrario.
- **Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE):** es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Empleo y Seguridad Social, que, junto con los Servicios Públicos de Empleo de las Comunidades Autónomas, forma el Sistema Nacional de Empleo. Desde esta estructura estatal se promueven, diseñan y desarrollan medidas y acciones para el empleo que son de ejecución descentralizada y adaptadas a las diferentes realidades territoriales.
- **Subsidio por desempleo:** es una ayuda económica asistencial que se dirige a las personas sin derecho a la prestación contributiva o que ya la hayan agotado y siempre que cumplan una serie de requisitos.
- **Tipo de cotización:** es el porcentaje que se aplica a la base de cotización para la obtención de la cuota o importe a pagar a la Seguridad Social. Varía en función del riesgo cubierto (enfermedad, accidente laboral, desempleo, etc.) y de quién sea el pagador (empresa o trabajador).
- **Trabajador autónomo (trabajador por cuenta propia):** aquel que realiza de forma habitual, personal, directa, por cuenta propia y fuera del ámbito de dirección y organización de otra persona, una actividad económica o profesional a título lucrativo, tenga a su cuenta o no trabajadores por cuenta ajena.





La presente actualización ha sido realizada por LoRIS (Longevity & Retirement Income Solutions)

# Instituto **santalucía**

[www.institutosantalucia.es](http://www.institutosantalucia.es)