

¿Qué vas a hacer los próximos 30 años?

Estrategias para
una jubilación exitosa

Por: Bárbara Rey Actis



Bárbara Rey Actis

Fundadora de la consultora Longevity Initiatives 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).



Más allá de la planificación financiera: claves para diseñar una nueva etapa vital llena de propósito y bienestar emocional.

Introducción: El desafío del tiempo extra

Imagina que eres corredor de maratones y te entrenas duro para los 42,195 kilómetros que te separan de la meta. Pero, cuando te lanzas a correr, en el kilómetro 23, te dicen que no, que ahora son 44,350, y cuando llegas al kilómetro 37, te anuncian que, en realidad, son 48,720...

Algo similar pasa con nuestra esperanza de vida. Piensa que de pronto te das cuenta de que tienes treinta años más de los que pensabas. ¿Qué harás con ese tiempo extra? Esta pregunta no es hipotética; es la realidad demográfica de la España actual. Con una esperanza de vida que supera los 84 años de media,¹, la jubilación ha dejado de ser una breve etapa final para convertirse en un periodo

1: Esperanza de vida al nacer en España durante según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

vital extenso.

Mucho se habla y se sueña con la ansiada jubilación. Sin embargo, a menudo cometemos el error de enfocar la preparación para este momento exclusivamente desde el punto de vista financiero: cálculo de la prestación por jubilación, plan de pensiones, inversiones, licuación patrimonial, etc. Si bien la seguridad económica es fundamental, tal como abordamos en una tribuna anterior, existe un **pilar olvidado** que suele ser el causante del desencanto en el retiro: la preparación emocional.

La clave principal es que la jubilación no es un hito puntual o “Día D”, sino una **transición psicológica profunda** que puede durar más o menos tiempo según cada persona. Pasar de la rutina y el reconocimiento del mundo laboral a una libertad temporal absoluta puede generar vértigo. Como detalla el “Informe de preparación emocional para la jubilación”², retirarse implica redefinir un amplio espectro, desde quiénes somos hasta cómo nos relacionamos y, sobre todo, para qué nos levantamos cada mañana.

Del “júbilo” a la realidad: gestionar las expectativas

Etimológicamente, la palabra jubilación proviene del latín *iubilare* (gritar de alegría) y del hebreo *yobel* (tiempo de celebración). Sin embargo, la realidad emocional a lo largo de todo el proceso suele compararse más con una montaña rusa.

Los expertos identifican diversas fases en este proceso. Es común experimentar una “luna de miel” inicial, marcada por el alivio y la sensación de vacaciones perpetuas. Pero tras un breve periodo, muchas personas atraviesan una fase de desencanto al descubrir que el tiempo libre, por sí solo, no garantiza la felicidad.

Para evitar caer en el vacío o en la sensación de irrelevancia, es vital comprender a qué aspiras en esa larga nueva etapa. Según investigaciones cualitativas³, existen diferentes tipos de jubilados. Sin ser exhaustivo ni absoluto, se identifican **cinco estrategias** principales para afrontarla.

Los Exploradores

Asumen el retiro como una oportunidad de renovación, aprendiendo cosas nuevas y buscando un crecimiento personal continuo.

Los Disfrutadores

Se centran en el ocio y las relaciones, equilibrando sus metas con actividades gratificantes.

2. Acceso al informe completo y descarga: <https://institutosantalucia.es/analisis/informe-preparacion-emocional-para-la-jubilacion/>

3. Freire Arteta, B. (2017). *La jubilación. Una nueva oportunidad*. Barcelona, España: LID Editorial Empresarial, S.L. ISBN-13: 978-84-16894-864

Los Atareados

Tratan de llenar su agenda frenéticamente para no sentir el vacío de la inactividad, a veces sin un propósito claro.

Los Sosegados

Priorizan la tranquilidad y el descanso. Buscan vivir sin tensiones ni sobresaltos, centrando su energía en la calma, la estabilidad y el disfrute pausado de su círculo más íntimo.

Los Desenfocados

Aquellos que, lamentablemente, no logran encontrar un nuevo rumbo, cayendo a menudo en la rutina y la insatisfacción.

Cada estrategia tiene cosas buenas y cosas a evitar, pero lo más importante es no estancarse en los Desenfocados porque puede conducir a procesos de soledad, aislamiento, depresión, ansiedad y pérdida de objetivo vital.

El *Design Thinking*⁴ aplicado a tu vida: diseña tu futuro

¿Cómo podemos asegurarnos de que nos convertimos en el tipo de jubilado que soñamos? La respuesta reside en la planificación activa. Al igual que planificamos unas vacaciones o un proyecto profesional, debemos diseñar nuestra vida post-laboral.

Un enfoque muy efectivo es aplicar la metodología de *Design Thinking* a nuestra propia existencia. Lejos de ser algo complicado o sólo para el mundo de las empresas, el diseño centrado en las personas nos ofrece unos pasos sencillos y muy prácticos para conseguir dejar de ver la jubilación como un destino al que se llega pasivamente y empezar a “prototipar” nuestro futuro. Aquí, a continuación, se describen algunas de las áreas para comenzar este diseño: (se recomienda igualmente leer el informe completo ya mencionado.)

01

Redefine tu identidad más allá del cargo

Durante décadas, nuestra respuesta a “¿quién eres?” ha estado vinculada a nuestra profesión. Cuando esa etiqueta laboral desaparece, puede surgir una crisis de identidad. El reto consiste en diversificar nuestro foco de actividades e intereses más allá del trabajo.

4: “El *Design Thinking* es un proceso no lineal e iterativo que se utiliza para comprender a las personas, cuestionar supuestos, redefinir problemas y crear soluciones innovadoras para prototipar y probar. Es especialmente útil para abordar problemas desconocidos y tiene cinco fases: Empatizar, Definir, Idear, Prototipar y Testear. Fuente: Interaction Design Foundation. (2025). *What is Design Thinking?* In *Literature Topics: Design Thinking*. Retrieved from <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>

Pregúntate: ¿qué te apasiona? ¿Qué habilidades tienes que no has explotado? ¿Qué te gustaría hacer que hasta ahora no has podido llevar a cabo? Es el momento de recuperar intereses postergados y descubrir nuevos talentos.

02

Cuida tu “portafolio social”

La soledad no deseada es uno de los mayores riesgos en la jubilación. El entorno laboral nos provee de una red social natural que desaparece con el retiro. Una jubilación exitosa requiere una inversión y una transformación consciente en las relaciones sociales:

- **Con la pareja:** es fundamental alinear expectativas. La jubilación de uno afecta al otro, y es necesario renegociar espacios, tiempos y proyectos comunes para evitar los llamados “divorcios grises”⁵.
- **Con la comunidad:** ampliar el círculo de amistades, especialmente hacia relaciones intergeneracionales, nos mantiene conectados y cognitivamente estimulados.

03

Encuentra tu *ikigai*

La longevidad extrema de zonas como Okinawa (Japón) se atribuye, en gran parte, al *ikigai*: “La razón por la que nos levantamos por la mañana”. Tu nuevo propósito no tiene por qué ser grandilocuente; puede residir en el voluntariado, en el cuidado de los nietos, en el aprendizaje continuo o en un emprendimiento senior. Lo esencial es que combine lo que amas, lo que se te da bien y lo que aporta valor a tu entorno.

Conclusión: tu momento de actuar

Estamos viviendo un cambio de paradigma. Hemos pasado de la vida de tres etapas (estudio, trabajo, retiro) a una vida de múltiples escenarios y transiciones. La jubilación ya no es el preludio del final, sino el inicio de una etapa que puede durar tanto (¡o más!) que tu carrera profesional.

La **preparación emocional** no es un lujo ni algo reservado para unos pocos, sino una necesidad estratégica. Las personas que planifican cómo ocuparán su tiempo, con quién se relacionarán y qué propósito les guiará, reportan niveles mucho más altos de satisfacción y salud⁶.

5: Según datos oficiales del Instituto Nacional de Estadística (INE), en 2023, se registraron un total de 76 685 divorcios en España. De ellos, 6.260 correspondieron a personas entre 60 y 69 años y 1.463 a personas de 70 años o más, sumando un total de 7.723 divorcios en mayores de 60 años (más del 10% del total).

6: Wu, J., & Chao, Q. (2023). How older adults fulfill their retirement plans relates to positive mental health: a path model analysis of social activity and self-esteem. *Current Psychology*, 43, 5963-5974. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04735-6>

Tienes por delante miles de días. No dejes que el azar decida cómo vivirlos. Empieza hoy mismo a visualizar, diseñar y construir la jubilación que no solo mereces, sino que deseas disfrutar.

Fuentes consultadas

- Abbott, I. (2020). Retirement by Design. *A guided workbook for creating a happy and purposeful future*.
- Freire, B. (2017). **La jubilación, una nueva oportunidad.** LID.
- Garcia, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz.* Urano.
- Rey Actis, B. (2024). **Informe preparación emocional para la jubilación.** Instituto Santalucía.
- Wu, J., & Chao, Q. (2023). *How older adults fulfill their retirement plans relates to positive mental health: a path model analysis of social activity and self-esteem.* *Current Psychology*, 43, 5963-5974. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04735-6>

Instituto santalucía

www.institutosantalucia.es