

Tu nuevo proyecto de vida

1

Fase 1
Conoce y prepárate.
Sesión 1

***De la vida laboral a
la jubilación.
Hacia una nueva
gestión del tiempo.***

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

Empecemos con dos ejemplos. Carlos, de 63 años, acaba de jubilarse después de una larga carrera en una entidad financiera. Siempre se ha enorgullecido de su trabajo y ahora se siente perdido sin su rutina diaria. Le apasiona la tecnología, pero no sabe cómo seguir involucrado en este campo tras su jubilación. Se siente desorientado, sin una estructura definida en su día a día.

María, de 65 años, ha trabajado toda su vida en el sector sanitario. Siempre se ha definido a sí misma por su trabajo como doctora y ahora que se ha jubilado, se siente desconectada de su sentido de propósito. Ama el arte y la historia, pero no está segura de cómo incorporar estas pasiones en su nueva vida de jubilada. Se encuentra en una encrucijada, buscando un nuevo sentido a su vida.

A lo largo de estas sesiones, exploraremos cómo personas como Carlos y María pueden redescubrir su pasión y redefinir su propósito post-jubilación. Discutiremos estrategias para manejar el tiempo de manera efectiva, encontrar nuevas actividades que les apasionen y construir una rutina que les brinde satisfacción y felicidad.

Estamos en un punto de inflexión en nuestras vidas donde la jubilación se convierte en una nueva oportunidad para reinventarnos. Las estadísticas muestran un aumento significativo en la esperanza de vida, lo que significa que muchos de nosotros tendremos aproximadamente un tercio de nuestra vida por vivir después de jubilarnos. Este cambio demográfico nos impulsa a replantear nuestras perspectivas y estrategias para este tiempo significativo.

La jubilación ya no responde al imaginario colectivo donde se trata solo de descansar tras años de trabajo, sino de cómo podemos vivir esos años con calidad y propósito. Investigaciones han destacado que la manera en que manejamos nuestro tiempo libre es tan crucial como la cantidad de tiempo que tenemos. El reto no es simplemente llenar nuestras horas, sino encontrar un equilibrio que nos permita disfrutar y aprovechar plenamente esta etapa. En las próximas sesiones ahondaremos en estos datos e investigaciones.

En esta sesión, nos sumergiremos en cómo establecer una rutina y metas para nuestro tiempo libre puede aumentar significativamente nuestra calidad de vida. Discutiremos cómo planificar y organizar nuestras actividades diarias o semanales nos brinda no solo una estructura, sino también la libertad para disfrutar de la espontaneidad y las sorpresas que la vida nos ofrece. La previsión y la

organización nos permiten aprovechar mejor nuestro tiempo y evitar el estrés y la desorganización que pueden surgir cuando carecemos de una estructura clara.

También exploraremos cómo la gestión del tiempo no solo afecta a nuestro bienestar personal, sino también a nuestras relaciones sociales. Mantener una red de apoyo social fuerte y participar activamente en la comunidad puede ser un factor decisivo para una jubilación feliz y saludable. La interacción social y el compromiso con actividades significativas pueden ayudarnos a mantenernos mental y emocionalmente activos, un aspecto clave para envejecer bien.

Al final de esta sesión, esperamos que te lleves una perspectiva renovada sobre cómo puedes manejar tu tiempo de jubilación de manera efectiva. Queremos que te sientas empoderado para tomar decisiones que mejoren tu calidad de vida y que te permitan vivir esta nueva etapa con entusiasmo, propósito y satisfacción.

2 Cuestionario previo

Antes de comenzar, te invitamos a completar un cuestionario clave que te ayudará a identificar tus intereses y ocupaciones en la jubilación. Esta actividad es esencial para prepararte para la primera sesión conjunta en grupo y para ayudarte a reflexionar sobre tus aspiraciones y actividades en esta nueva etapa de tu vida.

Te recomendamos tomarte el tiempo necesario para responder sin prisa, siendo honesto y reflexivo en tus respuestas. Obviamente los datos sobre tus respuestas son totalmente confidenciales, no se publicarán y sólo servirán para tener un conocimiento a nivel de grupo.

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR INTERESES Y OCUPACIONES EN LA JUBILACIÓN	
1. Información Personal	Nombre: Edad: Años para jubilarse: Años de Jubilación:
2. Intereses y Pasiones	¿Cuáles son tus principales intereses o pasiones en la vida? ¿Hay alguna afición o actividad que siempre hayas querido explorar o desarrollar más?
3. Ocupaciones y Experiencia Laboral	¿Cuál es / cuál fue tu ocupación principal antes de jubilarte? ¿Tienes habilidades o conocimientos específicos de tu carrera que te gustaría seguir utilizando o compartiendo?
4. Actividades de Ocio	¿Cómo sueles pasar tu tiempo libre actualmente? ¿Tienes alguna actividad recreativa o deporte favorito que disfrutes?
5. Viajes y Aventuras	¿Tienes destinos de viaje específicos en mente para tu jubilación? ¿Te gustaría participar en actividades de aventura o explorar nuevas culturas?
6. Participación Social	¿Cuál es tu nivel de participación en actividades sociales y comunitarias? ¿Te gustaría involucrarte más en la comunidad local?
7. Educación Continua	¿Tienes interés en seguir aprendiendo y participar en cursos o talleres? ¿Hay temas específicos que te gustaría explorar desde el punto de vista educativo?

8. Voluntariado	¿Has considerado participar en actividades de voluntariado? ¿Hay causas o organizaciones específicas que te gustaría apoyar?
9. Salud y Bienestar	¿Cómo te cuidas física y mentalmente durante la jubilación? ¿Tienes alguna rutina de ejercicio o práctica de bienestar que sigas regularmente?
10. Tecnología y Medios Digitales	¿Utilizas tecnología y medios digitales en tu vida diaria? ¿Hay alguna habilidad tecnológica que te gustaría mejorar o aprender?
11. Planificación Futura	¿Tienes metas específicas para el futuro de tu jubilación? ¿Hay algún cambio o ajuste que te gustaría hacer en tu estilo de vida actual?
12. Motivación	¿Qué te ha motivado a participar en este curso? ¿Qué esperas de él?

3 La gestión del tiempo

3.1 Una aproximación

La jubilación es una oportunidad única para disfrutar de un recurso valioso: el tiempo. Este período ofrece posibilidades para un enfoque equilibrado en actividades de ocio, sociales, familiares, de bienestar, e incluso para seguir trabajando.

La gestión efectiva del tiempo es crucial para vivir una jubilación plena y satisfactoria. Al tener más tiempo libre, es esencial adoptar estrategias que reduzcan el estrés, un factor que puede tener un impacto significativo en la salud física y mental. Además, una adecuada planificación del tiempo puede facilitar la incorporación de actividades físicas en la rutina diaria, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

La jubilación también trae cambios significativos en la rutina diaria, y una gestión del tiempo eficaz puede ser clave para mantener una mente activa y comprometida, reduciendo el riesgo de problemas de salud mental. Por último, un tiempo bien gestionado puede permitir una mayor participación en actividades sociales y comunitarias, beneficiosas para la salud emocional y mental.

Beneficios de la gestión del tiempo:

- Reducción del estrés.
- Estilo de vida activo.
- Bienestar mental.
- Participación social.
- Mejora del sueño.
- Salud física mejorada.
- Relaciones enriquecidas.
- Autonomía incrementada.

Veamos con datos, cómo las personas jubiladas distribuyen su tiempo entre ocio, actividades sociales y familiares, y la atención a la salud y el bienestar. Para ello, os compartimos estadísticas: para entender las tendencias en España, para obtener una visión clara de los patrones de gestión del tiempo durante la jubilación¹.

Actividades Sociales y Familiares:

- En España, el 20% del tiempo de ocio en la jubilación se dedica a actividades sociales y familiares.
- El 64% de los jubilados en Europa participa en actividades sociales de manera regular.
- Aproximadamente el 28% de los jubilados europeos invierte tiempo en cuidar a los nietos o en actividades familiares.

Salud y Bienestar:

- En España, un 18% del tiempo de ocio de los jubilados se enfoca en la salud y el bienestar.
- Un 18% de los jubilados europeos practica bienestar mental, como la meditación.
- El 42% de los jubilados en Europa se involucra en actividades físicas regularmente.

Cultura y Gastronomía:

- El 40% de los jubilados en España participa en actividades culturales, como visitas a museos y conciertos.
- Un 25% de los jubilados españoles se dedica a la gastronomía, incluyendo cocina y degustación de alimentos.

1

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259950772779&p=%5C&pagename=ProductosYServvleicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888
<https://www.europapress.es/epsocial/igualdad/noticia-cerca-35-mayores-65-anos-espana-cuida-nietos-varios-dias-semana-aldeas-infantiles-20230725144002.html>
<https://www.europapress.es/epsocial/igualdad/noticia-cerca-35-mayores-65-anos-espana-cuida-nietos-varios-dias-semana-aldeas-infantiles-20230725144002.html>
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>

3.2 Estrategias para gestionar el tiempo

Vamos a enfocarnos en la importancia de equilibrar diversas actividades y prioridades en la jubilación. Es importante que podamos identificar metas personales y actividades de interés, estableciendo prioridades para dedicar nuestro tiempo y energía a lo que más valoramos.

Es necesario mantener un equilibrio saludable, incluyendo tiempo para el autocuidado, salud, socialización y conexiones familiares. Además, debemos explorar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal, reconociendo la importancia del descanso y la relajación, y cómo contribuir a nuestra comunidad.

Necesitamos una actitud flexible y adaptable, reflexionando y evaluando continuamente nuestra gestión del tiempo para ajustar nuestras rutinas y actividades.

ESTABLECER OBJETIVOS Y PRIORIDADES		
Aspecto	Descriptivo	Ejemplo
Establecer Objetivos y Prioridades	Identificar metas personales y actividades de interés. Establecer prioridades para enfocar la energía y el tiempo en lo que realmente importa.	Aprender un nuevo idioma, comenzar un proyecto creativo, dedicar tiempo a pasatiempos favoritos.
Mantener un Equilibrio Saludable	Incluir tiempo para el autocuidado y la salud.	Programar actividades físicas regulares, adoptar hábitos alimenticios saludables, realizar chequeos médicos preventivos.
Socialización y Conexiones	Reservar tiempo para relaciones sociales y familiares.	Organizar encuentros regulares con amigos, unirse a grupos comunitarios, participar en actividades sociales.
Desarrollo Continuo	Explorar oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.	Inscribirse en cursos, talleres o participar en conferencias para mantener la mente activa y estimulada.
Tiempo para el Descanso y la Relajación	Reconocer la importancia del descanso y la relajación.	Planificar momentos de tranquilidad, practicar técnicas de relajación, disfrutar de actividades relajantes.

Contribuir a la Comunidad	Explorar oportunidades de voluntariado.	Participar en proyectos comunitarios, ofrecer habilidades y experiencia, contribuir al bienestar de otros.
Flexibilidad y Adaptabilidad	Mantener una actitud abierta a cambios y nuevas experiencias.	Estar dispuesto a probar nuevas actividades, explorar diferentes pasatiempos, ajustar planes según evoluciona la jubilación.
Reflexión y Evaluación Continua	Tomarse el tiempo para reflexionar sobre la gestión del tiempo. Ajustar rutinas y actividades según las necesidades y preferencias cambiantes.	Reevaluar metas y ajustar el enfoque a medida que se experimenta la jubilación.

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- **CAEPS** - Universitat de Barcelona
- **CEATE** - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- **CSIC** – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- **EADA** – Escuela de Alta Dirección y Administración
- **ESADE** – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- **Fundación Aequitas** – Fundación del Consejo General del Notariado
- **Fundació Bosch i Gimpera** – Universitat de Barcelona
- **Fundación Consejo General de la Abogacía Española**
- **Fundació Pere Tarrés** – Universitat Ramon Llull
- **Fundación Universitaria San Pablo-CEU**
- **IBV** – Instituto de Biomecánica de Valencia
- **IESE** - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- **Loyola Leadership School**
- **POLIBIENESTAR**
- **SEAUS** – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- **SECOT** – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- **SEDISA** – Sociedad Española de Directores de Salud
- **SEGG** – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- **SEMER** -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- **SEMERGEN** – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- **SEMFYC** – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- **SEMG** – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- **Universidad de Almería**
- **Universidad Autónoma de Madrid**
- **Universidade da Coruña**
- **Universidad de Córdoba**
- **Universidad de Extremadura**
- **Universidad de Granada**
- **Universitat Politècnica de Catalunya**
- **Universitat de Vic**

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

2 Fase 1
Conoce y prepárate.
Sesión 2

***Cuidar y cuidarse.
Cómo mantenemos
una vida y salud activa.***

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

En esta sesión se trasladará la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para conseguir el objetivo de envejecer saludablemente, esto es, previniendo la aparición de problemas y limitaciones en la capacidad funcional individual que impidan a la persona vivir de manera independiente.

Los últimos datos proporcionados por el INE en relación con la esperanza de vida de los individuos se sitúan, en el momento del nacimiento, en 85,83 años para las mujeres y en 80,27 años para los hombres (83,07 para el conjunto). Además, si nos centramos en la esperanza de vida de una persona que cumple 65 años, las mujeres tienen 23,07 años y los hombres 19,03 años por delante.

Este aumento de la longevidad es, sin duda, uno de los grandes logros de la humanidad y se debe a los grandes avances de la medicina a lo largo del siglo XX con el descenso de la mortalidad infantil; mejora de las condiciones sanitarias, sociales y económicas; y la promoción de unos hábitos de vida saludable a lo largo de toda la vida y, en especial, durante el envejecimiento.

Recientemente, con el objetivo de poder analizar la calidad de vida de esos años, se ha introducido una nueva medida, la esperanza de vida en buena salud. Así, aunque las mujeres de 65 años tienen una esperanza de vida superior frente a los hombres (más de 4 años de diferencia), su esperanza de vida saludable es ligeramente inferior: 10,3 a frente a 10,7 años. Si este dato lo transformamos en porcentaje de años tras los 65 vividos con buena salud, las mujeres vivirán un 43,8% de esos 23 años con buena salud, frente al 55,7% de los 19 años de los varones.

Hay que tener en mente que durante el envejecimiento se va a producir un proceso natural de pérdida paulatina y progresiva de la funcionalidad (capacidad de una persona para realizar las actividades de la vida diaria por sí misma) y de la capacidad intrínseca (suma de las capacidades físicas y mentales de una persona). Además, durante el envejecimiento ocurren una serie de cambios en el organismo de una persona que aumentaría su predisposición a sufrir determinadas enfermedades y/o patologías. Por suerte, los avances médicos y sanitarios han permitido convertir enfermedades mortales en crónicas con las que se puede convivir con muy buena calidad de vida, aunque en ocasiones se ve afectada la funcionalidad o independencia de la persona.

En este sentido, la propia Organización Mundial de la Salud establece con su principal objetivo la atención al proceso de envejecimiento de la población para optimizar y mantener la autonomía funcional (funcionalidad) de las personas a

media que envejecen. Es el denominado envejecimiento saludable que no es otra cosa que envejecer manteniendo una vida autónoma y funcional. Para ello se deberá intervenir directamente sobre los factores que son modificables, tales como la promoción de entornos y hábitos saludables. La buena noticia es que no es necesario a ser una persona de 65 años o más para empezar a preocuparse por conseguir un envejecimiento saludable. De hecho, la prevención y promoción de hábitos saludables en los años previos es de vital importancia.

2 Prevención de la fragilidad y promoción de la funcionalidad

Se entiende por fragilidad al periodo previo a la discapacidad y a la dependencia en el que existe un alto riesgo de experimentar una limitación funcional. En el marco conceptual del envejecimiento saludable, se entiende que la fragilidad es un período de deterioro progresivo de los sistemas fisiológicos de una persona. Esto provocará una disminución de su capacidad intrínseca y aumentará el riesgo de que, ante la aparición de un evento estresante para su organismo (por ejemplo, una caída, una enfermedad, una pérdida, etc.), la persona pierda la capacidad de desenvolverse por sí misma en su día a día, es decir, perderá funcionalidad y necesitará ayuda y apoyo de otras personas para realizar actividades cotidianas que, hasta ese momento, podría realizar por sí misma.

Afortunadamente, existe formas relativamente sencillas de intervención para prevenir la fragilidad o, incluso, reducirla. La evidencia científica señala, para ello, la utilidad de los “Programas de ejercicio físico multicomponente”. Estos programas, como decimos, pueden prevenir y revertir la fragilidad. Parten de un análisis de la capacidad funcional de la persona y se realizan a través de ejercicios de baja moderada intensidad en sesiones de 30-45 min, 3 veces a la semana, que incluyen resistencia aeróbica, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular, con una duración mínima de 8 semanas.

Además, se recomienda que se realice en el medio comunitario, con los recursos que la zona disponga (centros de mayores, polideportivos u otros centros deportivos, etc.) y en compañía de otras personas para fomentar la adherencia. También se señala la posibilidad de realizarlo a domicilio con la asistencia de profesionales a domicilio o en remoto utilizando las TIC.

Entre las aplicaciones TIC destacan:

[VIVIFRAIL](#)

En su página web se puede acceder a textos y herramientas de ayuda, tablas de ejercicios, vídeos, material gráfico y motivacional. Es posible aumentar o disminuir la intensidad del ejercicio según evolucione la persona. Además, VIVIFRAIL ayudaría a corregir o disminuir la pérdida de funcionalidad en personas mayores que viven en la comunidad con deterioro cognitivo leve y/o demencia en grados intermedios aportando beneficios en el estado anímico y en la función muscular. Tiene evidencia científica que demuestra su efectividad a corto plazo (4 semanas). Además, si se mantiene el programa 3 meses mejora significativamente el bienestar emocional, estado cognitivo y la función muscular. Además, cuenta con una app para teléfonos inteligentes que permite a la persona hacer un seguimiento de su estado y planes de intervención.



[El ejercicio te cuida](#)

Es un programa de ejercicio físico dirigido a mayores de 55 años. Proporciona un programa de ejercicio de tres sesiones semanales de 60 minutos de duración para mejorar o mantener su condición física y contribuir, de este modo, a la promoción de su salud y prevención de la pérdida de capacidad; promocionar estilos de vida saludable y ampliar recursos comunitarios de apoyo a los sistemas de servicios sociales y sanitarios. Dispone de una página web en la que se accede a una serie de videos con la explicación de los ejercicios.



3 Hábitos de alimentación saludable

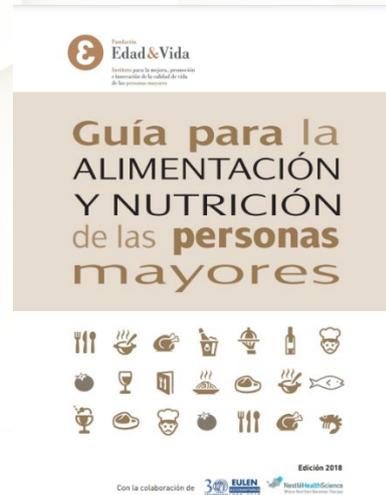
En este apartado se recomienda la lectura de dos guías elaboradas por Fundación Edad&Vida.

3.1 Guía para la alimentación y nutrición de la personas mayores

<https://www.edad-vida.org/publicaciones/guia-la-alimentacion-nutricion-la-personas-mayores/>

Esta guía va dirigida a las personas mayores sanas y pretende servir de ayuda y orientación para seguir una dieta adecuada que ayude a vivir más y especialmente a vivir mejor, con mejor calidad de vida y mayor independencia funcional.

En primer lugar, se comentan las recomendaciones sobre alimentación e hidratación, para hablar seguidamente sobre los hábitos de vida, especialmente exposición solar y actividad física. En los dos siguientes puntos se hacen recomendaciones específicas para hacer una compra saludable y económica, además de unos consejos sobre seguridad alimentaria. Finalmente se repasan recomendaciones para problemas concretos muy frecuentes en las personas mayores (diabetes, hipertensión, estreñimiento, etc.) y otros no tan frecuentes pero que si pueden verse muy alterados por una alimentación inadecuada (sequedad de boca, problemas de deglución, etc.).



3.2 Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona.

<https://www.edad-vida.org/publicaciones/comer-puede-seguir-siendo-un-placer-alimentacion-centrada-en-la-persona/>

Esta guía parte de los resultados obtenidos en una serie de grupos focales realizados con personas mayores de ambos géneros en los que se analizan sus hábitos y otros aspectos que ellos mismos identificaban como prioritarios para garantizar su bienestar y satisfacción en el acto de comer. Se recogen, en este texto, sus preferencias sobre los horarios, utillaje y contexto de las diferentes ingestas diarias.

Por otro lado, se incluyen una serie de consejos para garantizar la satisfacción con la alimentación en determinadas situaciones tales como problemas de masticación, restricciones dietéticas o indicaciones para ajustar la comida a las preferencias de las personas.

El objetivo de este texto es dotar a las propias personas mayores, a sus cuidadores, familiares y profesionales, de una serie de orientaciones sencillas, simples y ajustadas a sus hábitos y deseos que permitan mantener la satisfacción con la alimentación.



4 Autovigilancia de la salud

Otro de los aspectos importantes en la promoción de un envejecimiento saludable es la autovigilancia de diferentes aspectos relacionados con la salud biopsicosocial. Así, proponemos la realización de unas sencillas pruebas que permitirán a la persona conocer el estado de diferentes áreas y, como valor diferencial, se ofrecen una serie de consejos adaptados a la puntuación obtenida en su autovaloración.

Se proponen las siguientes áreas. Clica sobre cada nombre para acceder al recurso.



Alimentación



Hábitos de vida



Estado nutricional



Deglución



Apetito



Estado de la boca



Autonomía para las actividades básicas de la vida diaria



Hidratación



Peso



Salud auditiva

5 Promoción de la salud mental

La salud mental se asocia al bienestar global de una persona, afecta a todas las esferas de vida de una persona (a lo que piensa, a lo que siente a cómo se comporta). Es importante en todas las edades y, específicamente en el caso del envejecimiento, se corre el riesgo de no identificar a tiempo los posibles problemas o confundirlos con otras enfermedades físicas, dificultando de esta forma su prevención o intervención precoz.

Es importante aclarar que, aunque con el envejecimiento se aumenta el riesgo de sufrir algún problema de salud mental, no es una parte normal del envejecimiento.

Así, los datos estiman alrededor del 20% de las personas de 55 o más años presentan algún problema de salud mental. Más en detalle, entre el 10%-15% de las personas mayores presentan algún tipo de sintomatología depresiva y un 10% sintomatología ansiosa.

Los principales problemas de salud mental son:

- **Ansiedad:** Es un estado de nerviosismo constante, poca capacidad de calmarse y con pensamientos negativos sobre situaciones futuras. Este estado afecta negativamente al funcionamiento normal diario de la persona. Además, a nivel físico la persona puede presentar sudoración, tensión muscular, palpitaciones, etc.
- **Depresión:** Es más que estar triste. Es perder la capacidad de disfrutar de las cosas que antes gustaban a la persona, falta de esperanza de cambio en un futuro (lejano o próximo), cansancio o aburrimiento, autopercepción negativa, etc.
- **Problemas de memoria:** Las quejas de memoria son uno de los síntomas subjetivos más frecuentes a medida que se envejece. Es importante destacar que hay cambios cognitivos normales en el proceso de envejecimiento (como tener la palabra en la punta de la boca u olvidos ocasionales). Es importante vigilar que estas pérdidas no sean demasiado frecuentes o se acompañen de desorientación temporal o espacial de la persona, ya que podría ser indicativo del inicio de un trastorno neurocognitivo más grave.
- **Abuso de sustancias tóxicas** (por ejemplo, alcohol, tabaco, drogas, medicamentos, etc.): Hay que tener en cuenta que, aunque el consumo no aumente en una persona, su tolerancia a la sustancia tóxica disminuye por el proceso normal de envejecimiento. Hay que tener especial cuidado con la interacción entre los productos.

- **Trastornos del sueño:** Con el proceso de envejecimiento es natural dormir menos horas para estar descansado. Habría que vigilar si la persona tiene dificultades habituales y recurrentes para quedarse dormido, si se despierta en medio de la noche de manera habitual o se despierta antes de lo previsto y todo ello le causa cansancio al día siguiente.

Es importante señalar que los problemas de salud mental interactúan negativamente con el estado de salud físico de la persona y viceversa.

Existen una serie de factores de riesgo que pueden predisponer a una persona a presentar o manifestar algún problema de salud mental, tales como cambios importantes en la vida debido a la pérdida de un ser querido, la jubilación, una enfermedad grave, situaciones de soledad, debutar con pérdidas de autonomía o de situación de dependencia, etc. Lo normal es que las personas nos adaptemos sin problema a estos cambios, pero en ocasiones puede derivar a esos problemas de salud mental.

Existen una serie de señales que pueden informar de que la persona puede estar comenzando a presentar algún problema de salud mental:

- Cambios en el estado de ánimo, la energía o las ganas de hacer cosas.
- Cambios en hábitos de la persona (de sueño, de alimentación, de prácticas sociales).
- Tendencia a aislarse.
- Cambios emocionales frecuentes y sin motivo aparente.
- Dolores y molestias mal explicadas.
- Consumo de sustancias tóxicas en exceso.

Algunas ideas y consejos para prevenir los problemas de salud mental:

- Mantener hábitos de vida saludable.
- Tener apoyo del entorno afectivo.
- Descansar adecuadamente.
- Realizar ejercicio físico frecuentemente.
- Mantener unos hábitos alimenticios saludables.
- Disfrutar del tiempo libre haciendo cosas que aportan bienestar y, algunas de ellas, en grupo.
- Tener pensamientos positivos.
- Aprender técnicas de relajación.
- Aprender a pedir ayuda.

6 Optimización y mantenimiento de un buen estado cognitivo

El estado cognitivo también juega un papel primordial en la promoción de un envejecimiento saludable. Así, el funcionamiento óptimo de las capacidades cognitivas de una persona ayuda a aumentar la plasticidad cerebral (capacidad de adaptarse a cambios o lesiones que puedan aparecer con el tiempo) y a retrasar la aparición de los síntomas de deterioro cognitivo, mejora el bienestar de la persona y potencia su autonomía personal, su autoestima y su autoeficacia. Además, garantiza la capacidad de adquirir habilidades nuevas a medida que envejece.

Se puede entrenar el funcionamiento de un amplio conjunto de habilidades y capacidades cognitivas:

- **Atención:** capacidad de generar, seleccionar, dirigir y mantener un nivel de activación.
- **Percepción:** capacidad para codificar y coordinar distintos estímulos externos para extraer un significado de ellos.
- **Comprensión:** capacidad para entender, analizar y reflexionar sobre la información presentada.
- **Memoria:** capacidad para registrar, almacenar y recuperar información.
- **Lenguaje:** capacidad para comunicarnos mediante un sistema de signos y señales aprendido.
- **Velocidad de procesamiento:** tiempo que se dedica a la ejecución de una tarea cognitiva.
- **Orientación:** capacidad para ser consciente del contexto temporal y espacial en el que una persona se haya.
- **Razonamiento:** capacidad para resolver problemas.
- **Aprendizaje:** capacidad para adquirir nuevas habilidades o información.
- **Praxias:** capacidad para realizar movimientos con un fin determinado.
- **Gnosia:** capacidad para reconocer información previamente aprendida.
- **Control ejecutivo:** capacidad compleja que permite integrar, organizar y coordinar el resto de las habilidades cognitivas.

Todas las personas, a todas las edades, se pueden beneficiar del entrenamiento de sus habilidades cognitivas. No obstante, es especialmente importante hacerlo a partir de los 45-50 años, cuando algunas capacidades pueden disminuir debido al envejecimiento normal. Esta disminución será más acusada a media que se va envejecimiento. Así, la estimulación cognitiva puede ayudar a mantener y optimizar el funcionamiento adecuado de estas habilidades.

Existen varias formas de poder estimular el funcionamiento cognitivo. En primer lugar, existe la posibilidad de realizar ejercicios de lápiz y papel para ejercitar las

habilidades cognitivas. Es la manera clásica, en la que se utilizan unas fichas o cuadernos de ejercicios de estimulación cognitiva que trabajan las diferentes funciones (memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, orientación, atención, etc.). En segundo lugar, existen una serie de productos basados en las TIC para la estimulación cognitiva. Estos suelen partir de una valoración más o menos exhaustiva del estado cognitivo de la persona y proponer una serie de ejercicios adaptados a su capacidad.

7 Prevención de la soledad no deseada

Un reciente informe del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada señala que un 13,4% de la población se sienten solas, lo que representa casi 6,5 millones de personas a nivel estatal. El mismo informe indica que esta situación es superior en mujeres que en hombre con un porcentaje de 14,8% frente al 12,1%, respectivamente. Si nos centramos en las personas de 65 y más años, los resultados reflejan un aumento de las situaciones de soledad no deseada a partir de los 75 años cuando, según los datos, un 12,2% de las personas afirman encontrarse en dicha situación, frente al 7,8% de las personas entre 65 y 74 años. Además, se trata de una situación que persiste en el tiempo ya que, de media, las personas que refieren encontrarse en ella desde hace unos 6 años. La soledad no deseada tiene graves consecuencias en la salud las personas que la sufren y para la sociedad en su conjunto.

La soledad no deseada es la sensación personal de un individuo que considera y experimenta una serie de carencias en sus relaciones sociales que pueden deberse a que tiene menos relaciones sociales de las que le gustaría tener o que no les prestan el apoyo que desea.

Esta subjetividad es la gran diferencia entre soledad no deseada y el aislamiento. Mientras que la primera se centra en la experiencia de la persona y no en la cantidad o calidad de las relaciones sociales de un individuo, el segundo es la medida objetiva de unos contactos sociales reducidos o inexistentes.

La soledad no deseada se debe a múltiples causas, tanto individuales, como biológicos, sociales u culturales. De esta forma, se puede afirmar que no existe una que la explique o la ocasione por sí sola.

La literatura científica especializada ha identificado una serie de factores de riesgo relacionados con la sensación de soledad de una persona. En primer lugar, las personas que viven solas tienen mayor riesgo de sentirse solas. En segundo lugar, las personas que han sufrido pérdidas recientes en sus relaciones, como una separación o la muerte de un ser querido, pueden sentirse solas. En tercer lugar, encontrarse en situación de dependencia y precisar cuidados o apoyos de otras personas, por paradójico que pueda parecer, o los problemas de salud aumentan la posibilidad de experimentar la sensación de soledad. En cuarto lugar, los recursos económicos, al condicionar el acceso a diferentes recursos, tanto de condiciones de vida como de ocio, influirán en la sensación de una persona sobre la cantidad y calidad de sus relaciones sociales. Finalmente, como decíamos al inicio, la edad puede ser un factor condicionante de la soledad ya que, a medida que se envejece, aumentan las posibilidades de experimentar alguna de las anteriores situaciones.

Las personas que la sufren tienen un peor estado de salud, tanto físico como mental, que condicionará su bienestar y calidad de vida. Además, este peor estado de salud ocasiona un mayor consumo de los recursos sanitarios con mayor número de visitas al médico y a servicios de urgencias; y un mayor uso de fármacos para paliar el sufrimiento emocional (tranquilizantes, relajantes, antidepresivos, analgésicos). En casos extremos, la soledad no deseada se ha relacionado con un mayor riesgo de muerte inesperada para la persona que la sufre.

A nivel de sociedad, el efecto de soledad no deseada se ha medido por la pérdida que ocasiona a nivel de productividad con un coste estimado de unos 8.000 millones de euros. Si a esta cifra se le suma el coste sanitario de la soledad no deseada (5.600 millones por uso de recursos sanitarios y 496 millones por consumo de fármacos) tenemos un coste total de más de 14.000 millones de euros anuales, el 1,17% del PIB a nivel estatal.

La soledad no deseada se puede prevenir ayudando a la persona a superar eventos estresantes de cambio y transiciones vitales que, como hemos visto, son grandes factores de riesgo. Además, es importante actuar en la comunidad mediante la inversión en la mejora de las relaciones sociales en el entorno más próximo (por ejemplo, barrio y comunidad).

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

3 Fase 1
Conoce y prepárate.
Sesión 3

***Prepararse para no
preocuparse.***

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

Este bloque tiene como objetivo que los conozcas las **fuentes de ingresos** de las que puedes disponer en tu etapa de **jubilación**, tomes conciencia de las **alternativas de inversión existentes**, los **riesgos juntamente con los sesgos** que se han de contemplar cuando tomamos decisiones financieras; y la necesidad de planificar de forma eficiente la **transmisión generacional del patrimonio**.

El primer paso es conocer lo que puedo llegar a percibir de mi pensión de la Seguridad Social y cómo esta se puede ver afectada si deseo anticipar, posponer su cobro o incluso si quiero simultanear su percepción realizando algún tipo de actividad remunerada.

En muchos casos además de la pensión pública podemos tener planes de pensiones u otro tipo de instrumentos de previsión para la jubilación. Entender las alternativas que tenemos para cobrarlos y sus implicaciones fiscales es básico para optimizar el valor del ahorro que hemos ido realizando durante nuestra vida.

A su vez, nos podemos plantear si ha de cambiar la forma o los instrumentos que hemos de utilizar para canalizar los recursos financieros que en el corto plazo no vamos a utilizar, pero que posiblemente deban de estar disponibles durante un periodo que si tomamos como referencia la esperanza de vida en esta etapa que puede llegar a ser de más de 20 años.

También es necesario que preveamos los eventos que pueden impactar económicamente en el periodo final de nuestra vida y como hacerles frente desde un punto de vista financiero. Esto nos llevará a conocer cómo nuestra vivienda nos puede generar unos ingresos adicionales sin renunciar a vivir en ella o de forma más específica conocer el Seguro de Dependencia.

Lo explicado hasta ahora implicará ir tomando decisiones financieras, de inversión, ..., a lo largo de los años. Estas decisiones, en muchos casos, se verán afectadas por sesgos psicológicos que nos pueden llevar a emitir valoraciones que no sean las óptimas o las más convenientes para nuestra situación en ese momento. Ser conscientes de este hecho posiblemente hará que podamos optimizar los resultados de nuestro comportamiento financiero.

2 ¿Qué puedo esperar de mi pensión pública?

2.1 Diferentes tipos de jubilación: ordinaria, parcial, anticipada y flexible y/o activa (compatibilizada con el trabajo)

La jubilación pública tiene una amplia variedad de prestaciones, por lo que para poder realizar una planificación correcta del futuro como jubilado es necesario conocer las características básicas que ofrecen. Podemos encontrar un resumen de todas ellas en este [enlace](#).

Comencemos a conocer las diferentes opciones que se nos ofrecen a través de unas preguntas clave.

2.1.1 ¿A qué edad me puedo jubilar?

Jubilación ordinaria

La jubilación ordinaria es una modalidad de jubilación que permite a los trabajadores jubilarse después de haber alcanzado la edad ordinaria de jubilación en función de los años cotizados. Hasta 2013 la edad de jubilación era 65 años y los años cotizados para tener derecho al 100% de la pensión 35 años cotizados.

Desde la modificación de las pensiones en 2013, la edad de jubilación y los años de cotización se han ido incrementando y lo seguirán haciendo hasta el 2027. Si bien aquellas personas que hayan cotizado los años suficientes podrán seguir jubilándose a los 65 años, aquellos que tuvieran cotizados menos años, deberán jubilarse a mayor edad.

El siguiente cuadro resume la evolución de lo comentado.

Año	Período cotizado	Edad de jubilación si cotizó igual o más del período indicado	Edad de jubilación si cotizó menos del período indicado
2022	37 años y 6 meses	65 años	66 años y 2 meses
2023	37 años y 9 meses	65 años	66 años y 4 meses
2024	38 años	65 años	66 años y 6 meses
2025	38 años y 3 meses	65 años	66 años y 8 meses
2026	38 años y 3 meses	65 años	66 años y 10 meses
2027 o más	38 años y 6 meses	65 años	67 años

Para poder acceder a la jubilación ordinaria, es necesario cumplir ciertos requisitos. En primer lugar, es necesario haber cotizado al menos 15 años, de los cuales dos deberán estar comprendidos dentro de los últimos 15 años.

La cuantía de la pensión resulta de la aplicación de un porcentaje de la Base Reguladora, una magnitud que se determina en función de las cuantías cotizadas durante los años trabajados. En el siguiente apartado se explica más extensamente el método utilizado.

Una vez cumplidos estos requisitos, los trabajadores pueden solicitar la jubilación ordinaria y comenzar a recibir una pensión de jubilación. La cuantía de la pensión se calcula de forma proporcional al tiempo trabajado y cotizado. Es decir, cuanto más se haya cotizado y trabajado, mayor será la pensión de jubilación¹.

2.1.2 ¿Puedo comenzar a cobrar parte de la pensión antes de llegar a la edad de jubilación y seguir trabajando?

Jubilación parcial

La jubilación parcial es una opción si desea reducir su jornada laboral y, al mismo tiempo, comenzar a recibir una pensión de jubilación. Sólo tienen acceso a ella los trabajadores que realizan trabajo a jornada completa.

Hay que distinguir entre la jubilación parcial con contrato de relevo o sin contrato de relevo.

Con contrato de relevo

En este tipo de jubilación parcial, la empresa formaliza en el mismo momento un contrato de relevo con un trabajador en situación de desempleo o un trabajador que tuviera ya un contrato con la empresa, pero con duración limitada.

En primer lugar, la edad a partir de la cual se puede solicitar la jubilación parcial con contrato de relevo está en función de los años cotizados hasta el momento de solicitarla, según el cuadro siguiente:

Edad a la que se puede solicitar la jubilación parcial.

¹<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963>

Año	Período cotizado	Edad de jubilación parcial si cotizó igual o más del período indicado	Edad de jubilación parcial si cotizó menos del período indicado, pero al menos 33 años
2022	35 años y 6 meses	62 años y 2 meses	63 años y 4 meses
2023	35 años y 9 meses	62 años y 4 meses	63 años y 8 meses
2024	36 años	62 años y 6 meses	64 años
2025	36 años y 3 meses	62 años y 8 meses	64 años y 4 meses
2026	36 años y 3 meses	62 años y 10 meses	64 años y 8 meses
2027 o más	36 años y 6 meses	63 años	65 años

En cuanto a la reducción de la jornada laboral, ésta debe estar comprendida entre un mínimo del 25% y un máximo del 50%. Se podría llegar al 75% si el trabajador que releva al jubilado parcial es contratado a jornada completa con contrato de duración indefinida.

Si se han cotizado 37 años y 9 meses o más, se puede disfrutar de la jubilación parcial sin necesidad de reducir la jornada laboral.

En este caso, para el cálculo de la pensión definitiva se tendrán en cuenta las cotizaciones realizadas en la jubilación parcial incrementadas hasta el 100%.

Sin contrato de relevo

La edad a la que se podrá solicitar es la edad ordinaria de jubilación y la jornada será reducida entre un mínimo del 25% a un máximo del 50%.

En este caso, para el cálculo de la pensión definitiva se tendrán en cuenta las cotizaciones realizadas en la jubilación parcial sin incremento alguno. No obstante, se podrá optar por fijar como fecha de jubilación el momento en la que se pasa de la jubilación parcial a la jubilación ordinaria o bien la fecha inicial en la que se pasó a la situación de jubilación parcial.

En cuanto a la cuantía de la pensión de jubilación, ésta se calcula de forma proporcional al tiempo trabajado y cotizado. Es decir, si se trabaja a tiempo parcial, la pensión de jubilación será proporcional al tiempo trabajado a tiempo parcial².

² <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/28399>

2.1.3 ¿Una vez jubilado, podré realizar trabajo a tiempo parcial?

Jubilación flexible

Es una modalidad de jubilación parecida a la jubilación parcial, en la medida que se compatibiliza con un contrato a tiempo parcial, pero se diferencia de la anterior en que se produce con posterioridad a haber causado tu pensión de jubilación. Por tanto, esta modalidad de jubilación no es aplicable a las pensiones de jubilación parcial puesto que todavía no están plenamente jubilados y no se puede acceder a la misma.

Es decir, los jubilados pueden trabajar y cobrar una fracción de su pensión simultáneamente. Para poder optar por esta modalidad, es necesario cumplir ciertos requisitos. Primero, es necesario comunicar a la Seguridad Social la intención de comenzar un trabajo a jornada parcial, estando jubilados. Es obligatorio solicitar la jubilación flexible después del día efectivo de la jubilación. Segundo, es necesario estar cobrando ya la pensión de jubilación.

La reducción legal de la jornada de trabajo debe ser, como mínimo, del 25% y no más del 50%. La pensión de jubilación se reduce en proporción inversa a la reducción de la jornada laboral. La jubilación flexible es una alternativa que permite a los jubilados compaginar su pensión con un contrato de trabajo a tiempo parcial. Durante el tiempo de jubilación flexible, se mantiene la condición de pensionista a efectos de reconocimiento y disfrute de las prestaciones sanitarias.

Las cotizaciones efectuadas servirán para mejorar la pensión de jubilación una vez que se produzca el cese en el trabajo³.

2.1.4 ¿Puedo jubilarme antes de la edad ordinaria?

Jubilación anticipada:

Existen diferentes tipos de jubilación anticipada en España, cada una con sus propios requisitos y condiciones. A continuación, te proporciono información sobre las dos modalidades más comunes de jubilación anticipada en España:

Jubilación anticipada voluntaria: Esta modalidad de jubilación permite a los trabajadores jubilarse antes de la edad ordinaria de jubilación, siempre y cuando cumplan ciertos requisitos, si bien se penaliza la pensión de jubilación con los porcentajes del cuadro siguiente:

³ <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/35806>

Penalización que se aplica a la pensión de jubilación en función al número de meses que se adelante

Meses de adelanto (*)	Período de años cotizados por el trabajador			
	Menor de 38 años y 6 meses	Igual o superior a 38 años y 6 meses y menor de 41 años y 6 meses	Igual o superior a 41 años y 6 meses y menor de 44 años y 6 meses	Igual o superior a 44 años y 6 meses
24	21,00%	19,00%	17,00%	13,00%
18	8,80%	8,40%	8,00%	7,60%
12	5,50%	5,25%	5,00%	4,75%
6	4,00%	3,82%	3,64%	3,45%
1	3,26%	3,11%	2,96%	2,81%

(*) Se muestran los adelantos más representativos

Para poder acceder a esta modalidad de jubilación, es necesario cumplir ciertos requisitos. En primer lugar, es necesario tener una edad inferior, como máximo, a dos años de la edad de jubilación que resulte de aplicación. Encontrarse en alta y acreditar un período de cotización efectiva de 35 años. En caso de no cumplir con estos requisitos, se aplicarán coeficientes reductores a la pensión de jubilación.

Una vez acreditados los requisitos generales y específicos, el importe de la pensión a percibir ha de resultar superior a la cuantía de la pensión mínima que correspondería al interesado por su situación familiar al cumplimiento de la edad de jubilación ordinaria. En caso contrario, no se podrá acceder a esta fórmula de jubilación anticipada⁴.

Jubilación anticipada involuntaria: Esta modalidad de jubilación permite a los trabajadores jubilarse antes de la edad ordinaria de jubilación en caso de despido o cese involuntario. Para poder acceder a esta modalidad de jubilación, es necesario cumplir ciertos requisitos. En primer lugar, es necesario tener una edad inferior, como máximo, a cuatro años de la edad de jubilación que resulte de aplicación. Encontrarse, al menos, los seis meses previos inscrito en las oficinas de empleo y acreditar un período de cotización mínimo de cotización efectiva de 33 años. En caso de no cumplir con estos requisitos, se aplicarán coeficientes reductores a la pensión de jubilación.

⁴ <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/2528>

Penalización que se aplica a la pensión de jubilación en función al número de meses que se adelante:

Meses de adelanto (*)	Período de años cotizados por el trabajador			
	Menor de 38 años y 6 meses	Igual o superior a 38 años y 6 meses y menor de 41 años y 6 meses	Igual o superior a 41 años y 6 meses y menor de 44 años y 6 meses	Igual o superior a 44 años y 6 meses
48	30,00%	28,00%	26,00%	24,00%
42	26,25%	24,50%	22,75%	21,00%
36	22,50%	21,00%	19,50%	18,00%
30	18,75%	17,50%	16,25%	15,00%
24	15,00%	14,00%	13,00%	12,00%
18	8,80%	8,40%	8,00%	7,60%
12	5,50%	5,25%	5,00%	4,75%
6	3,75%	3,50%	3,25%	3,00%
1	0,63%	0,58%	0,54%	0,50%

(*) Se muestran los adelantos más representativos

Es importante tener en cuenta que la jubilación anticipada puede tener consecuencias negativas en la cuantía de la pensión de jubilación. Por lo tanto, es importante sopesar cuidadosamente los pros y los contras antes de tomar una decisión.

Un comentario final. Tanto en el caso de la jubilación anticipada voluntaria como en la involuntaria, los coeficientes reductores se aplican sobre la base reguladora, que no coincide con la pensión si las bases de cotización superan la pensión máxima⁵.

2.1.5 ¿Puedo seguir trabajando más allá de la edad ordinaria de jubilación mientras cobro la pensión?

Jubilación activa (compatibilizada con el trabajo):

La jubilación activa es una modalidad de jubilación que permite a los trabajadores jubilados seguir trabajando y cobrar al mismo tiempo una pensión de jubilación. Esta modalidad de jubilación se introdujo en España en 2013 con el objetivo de fomentar el envejecimiento activo y prolongar la vida laboral de los trabajadores. Para poder acceder a la jubilación activa, se deben cumplir ciertos requisitos. En primer lugar, es necesario haber alcanzado la edad ordinaria de jubilación. Además, se debe tener derecho al 100% de la Base Reguladora a efectos de la determinación de la pensión.

⁵ <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10963/28393/2529>

Una vez cumplidos estos requisitos, los trabajadores jubilados pueden seguir trabajando y cobrar al mismo tiempo una pensión de jubilación. La pensión será equivalente al 50% de la pensión excluyendo el complemento a mínimos, si lo hubiera.

No obstante, si la actividad se realiza por cuenta propia y se acredita tener contratado, al menos, a un trabajador por cuenta ajena, la cuantía de la pensión compatible con el trabajo alcanzará el 100 %.

Es importante tener en cuenta que la cuantía de la pensión de jubilación no se verá afectada por el hecho de seguir trabajando.

La jubilación activa no es obligatoria y los trabajadores jubilados pueden decidir libremente si quieren seguir trabajando o no. En caso de optar por la jubilación activa, es importante tener en cuenta que se debe seguir cotizando a la Seguridad Social, aunque sólo por la incapacidad temporal, por contingencias profesionales y una cotización especial de solidaridad no computable.

2.1.6 ¿Al llegar a la edad de jubilación, puedo no jubilarme y seguir trabajando?

Jubilación demorada:

La jubilación voluntaria demorada es la posibilidad reconocida a las personas trabajadoras (por cuenta propia o ajena) de que, una vez cumplida la edad ordinaria de jubilación prolonguen su vida laboral, por lo que podrán acceder a una serie de beneficios en su futura pensión de jubilación.

Desde el 1 de enero de 2022, la persona que retrasa voluntariamente el momento de la jubilación percibe un complemento económico en la pensión cuando decide jubilarse, a elegir entre estas dos opciones:

- Un porcentaje adicional del 4% por cada año completo cotizado después de cumplir la edad ordinaria, lo que supondrá un aumento de la cuantía de la pensión.
- Una cantidad a tanto alzado por año cotizado, que va a depender de los años que se haya cotizado desde que se haya llegado a la edad de jubilación y que va desde los 5.000 a los 12.000 euros aproximadamente. Se recibe en el momento de la jubilación.

Desde el 18 de mayo de 2023, podrás optar también por una fórmula mixta, que consiste en una combinación de las opciones anteriores. Esta modalidad no tiene carácter retroactivo.

Para tener derecho a ella, se necesitan dos requisitos: Haber cotizado, como mínimo, 15 años a la Seguridad Social y tener cumplida la edad mínima de jubilación ordinaria para el año en curso

[Conoce el resto de prestaciones de los trabajadores.](#)

2.2 Fórmulas de cálculo: Pensiones máximas/mínimas, complementos para la reducción de la brecha de género, compatibilidades, discapacidades, ...

Además de los diferentes tipos de pensiones vistas, existen algunos elementos adicionales que nos permitirán tener una idea más próxima del proceso de cálculo, así como las diferentes limitaciones o ventajas que existes. Veamos algunas:

2.2.1 ¿Existe una pensión máxima o mínima?

Sí, ninguna persona que se beneficie de una pensión pública en 2023 podrá recibir más de 3.059 euros mensuales ni menos de 966,20 euros (si tiene cónyuge a cargo), 783,10 euros (si no tiene cónyuge) ó 743,30 euros (si tiene cónyuge, pero no está a su cargo)

Dichas cantidades se van regularizando anualmente, por lo que variarán en el futuro.

Como ya se vio en apartados anteriores, no hay que olvidar que, para tener derecho a la pensión, existen unos períodos mínimos de cotización de 15 años y 2 de los cuales se tienen que haber trabajado inmediatamente antes de jubilarse.

2.2.2 ¿Qué es el complemento de maternidad y de la brecha de género?

Es una ayuda económica que se concede a las mujeres que han tenido dos o más hijos y que se jubilan a partir del 1 de enero de 2016. Este complemento se concede en la pensión de jubilación, incapacidad permanente y viudedad. La cuantía del complemento depende del número de hijos que tenga la mujer: En el caso de tener dos hijos, el complemento es del 5% de la pensión; en el caso de tener tres hijos, el complemento es del 10% de la pensión; y en el caso de tener cuatro o más hijos, el complemento es del 15% de la pensión. Si el porcentaje del complemento supera la cuantía máxima de la pensión de jubilación, se abonará la mitad del complemento que corresponda.

Este complemento desde 2021 se actualiza con el complemento para la reducción de la brecha de género que afecta tanto a las mujeres como a los hombres⁶.

2.2.3 ¿Tienen incompatibilidades mi pensión?

La jubilación ordinaria es incompatible con la realización de cualquier trabajo del pensionista, por cuenta ajena o propia, que dé lugar a su inclusión en el Régimen General o en alguno de los Regímenes Especiales. Además, la jubilación ordinaria es incompatible con la percepción de otras prestaciones de la Seguridad Social, como la pensión de viudedad o la pensión de incapacidad permanente total.

Por otro lado, existen ciertas modalidades de jubilación que son compatibles con el trabajo, como la jubilación flexible y la jubilación parcial. La jubilación flexible permite a los jubilados compatibilizar su pensión con un contrato de trabajo a tiempo parcial; y la jubilación parcial permite al trabajador reducir su jornada laboral y cobrar una parte proporcional de su pensión

Al hablar de las prestaciones de la Seguridad Social es muy habitual que se hable de la Base de Cotización y la Base Reguladora, sobre las que se aplican determinados porcentajes para conocer la cuantía final de la jubilación que se percibirá. Veamos un poco más estos conceptos.

2.2.4 ¿Qué es la base de cotización?

Los trabajadores cotizan a la Seguridad Social en función a su salario, cuanto más salario más se cotiza, pero existen límites. Así, por ejemplo, en 2023, cuando el salario supera los 4.495,50 euros mensuales, las cantidades adicionales no se tienen en cuenta al calcular la cotización. Por otro lado, cuando el salario es inferior a 1.260 euros mensuales, el cálculo de la cotización dejará de reducirse y se sigue calculando sobre dicho importe, aunque el salario sea inferior.

Esto significa que ningún trabajador podrá cotizar por encima de la base máxima. Es importante destacar que la base máxima de cotización puede ser actualizada cada año, y su finalidad es asegurar una adecuada financiación del sistema de la Seguridad Social, así como garantizar una equidad en las cotizaciones de los trabajadores. Actualmente, la base máxima se está incrementando cada año en función del IPC más 1,20 puntos porcentuales.

Por lo tanto, salvo en aquellos casos en los que los salarios sean muy bajos o altos, las bases de cotización o cantidades sobre las que se calculan las cotizaciones sociales se corresponden con el nivel de salario que se percibe.

⁶ <https://www.cuestioneslaborales.es/complemento-por-maternidad-o-paternidad-en-la-jubilacion/>
[Complemento de maternidad y complemento de la brecha de género \(elderecho.com\)](https://www.elderecho.com/complemento-de-maternidad-y-complemento-de-la-brecha-de-genero/)

2.2.5 ¿Qué es la base reguladora?

La base reguladora es el primer valor a tener en cuenta para la determinación de la pensión. Viene a ser una pensión de referencia que se calcula utilizando las bases de cotización de los últimos años del trabajador. Una vez calculada, se le aplican diferentes porcentajes en función de los años cotizados y, de este modo, obtener la pensión definitiva que se cobrará.

Dado que sumar las bases de cotización de un período tan amplio de años sería inadecuado debido a que las bases más antiguas estarían infravaloradas por efecto de la inflación, todas las bases se actualizan con las tasas de inflación pasadas, salvo las correspondientes a los dos últimos años que se toman como 0%.

Veamos cómo se calculan las bases reguladoras de algunas de las jubilaciones comentadas anteriormente:

Pensión de jubilación ordinaria:	
BASE REGULADORA =	Suma de las bases de los últimos 25 años divididas por 350 (350 = 25 años * 14 pagas anuales)
Pensión de jubilación anticipada voluntaria:	
BASE REGULADORA =	Suma de las bases de los últimos 23 años y 4 meses divididas por 280
Pensión de jubilación anticipada involuntaria:	
BASE REGULADORA =	Suma de las bases de los últimos 25 años divididas por 350

2.2.6 ¿Cómo se calcula la cuantía de la pensión?

La cuantía de la pensión se obtiene aplicando un porcentaje a la base reguladora en función de los años cotizados.

En el caso de la pensión de jubilación ordinaria, la cuantía de la pensión se determina aplicando a la base reguladora el porcentaje general que corresponda en función de los años cotizados y, en su caso, el porcentaje adicional por prolongación de la vida laboral, cuando se acceda a la jubilación con una edad superior a la ordinaria vigente en cada momento y el coeficiente reductor que corresponda.

CUANTÍA DE LA PENSIÓN =	BASE REGULADORA * penalización
--------------------------------	--------------------------------

Te mostramos algunos ejemplos de las penalizaciones aplicables en función de los años cotizados. A dichos porcentajes se podrían sumar los porcentajes adicionales del 4% por años obtenidos por la jubilación demorada⁷.

Años cotizados	Hasta 2026	A partir de 2027
15 años	50,00%	50,00%
20 años	62,40%	61,40%
25 años	73,80%	72,80%
30 años	85,20%	84,20%
35 años	96,60%	95,60%
36 años y 6 meses	100,00%	98,90%
37 años	100,00%	100,00%

2.3 Consultar mi pensión desde el portal de la SS.

Aparte de todos los trámites que puedes realizar sobre tu pensión en la [sede electrónica de la Seguridad Social](#), ya puedes acceder con identificación mediante SMS a la información que ofrece el portal “Tu Seguridad Social”, incluido el simulador que te permite hacer una estimación de tu futura pensión de jubilación y de la fecha a la que podrás acceder a la misma.

Puedes acceder a este servicio en este [enlace](#).

⁷ <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/10964/10966/28489/28492>

3 Mi pensión adicional

Los siguientes puntos nos permitirán conocer las características de los ingresos adicionales a nuestra pensión de la Seguridad Social que podemos llegar a tener, consecuencia de los planes o programas de pensiones que algunas empresas ofrecen a sus empleadas o derivados de productos de ahorro que hemos contratado individualmente y que al alcanzar la jubilación tenemos la posibilidad de percibir.

3.1 El modelo de previsión de mi empresa

3.1.1 Introducción.

Las empresas, dentro de las diferentes formas de remuneración que ofrecen a sus empleados, pueden tener un programa de previsión en el que se genera un capital para la jubilación.

Este programa de previsión puede articularse mediante:

- Planes de Pensiones del Sistema de Empleo
- Seguros de Vida Colectivos
- Planes de Previsión Social Empresarial
- Mutualidades de Previsión Social

Si bien no todas las empresas cuentan con este tipo de esquema para generar ingresos complementarios a los de la pensión de jubilación de la Seguridad Social, el instrumento más frecuente son los Planes de Pensiones de Empleo, seguido de los Seguros de Vida Colectivos. Las Mutualidades de Previsión Social habitualmente se circunscriben a determinados colectivos profesionales: abogados, arquitectos, etc.

3.1.2 ¿Cuándo puedo cobrar el dinero de mi plan de pensiones de empleo o seguro de vida colectivo que tengo con la empresa?

En caso de jubilación, jubilación anticipada, incapacidad permanente total o absoluta, gran invalidez, fallecimiento o dependencia.

Se justifica el derecho a cobrar la prestación mediante el acceso a la jubilación en el Régimen de Seguridad Social correspondiente (es decir, se empieza a cobrar la pensión), ya sea a la edad ordinaria, anticipada o diferida.

También se puede anticipar el cobro de la pensión a partir de los 60 años, aunque no se esté jubilado en la Seguridad Social, en supuestos de cese en el trabajo por despido colectivo (ERE), despido individual objetivo, etc.

No existe un plazo máximo para comunicar que la persona está ya jubilada. Es decir, que se puede empezar a cobrar la pensión de jubilación de la Seguridad Social y retrasar el cobro del capital o renta del plan de pensiones/seguro colectivo incrementado con los rendimientos que pudieran haber generado en ese periodo.

3.1.3 ¿Cómo puedo cobrar el dinero acumulado para la jubilación?

Las posibilidades de cobro en el caso de los Planes de Pensiones son:

- Un capital percibido de una sola vez.
- Varios capitales a petición de la persona jubilada/beneficiaria sin periodicidad regular.
- En forma de renta financiera no asegurada. Como si estuviéramos reintegrando mensualmente una cantidad del fondo.
- Una renta asegurada para toda la vida (vitalicia) o durante un número de años prefijados (temporal).
- Una combinación de las anteriores: Percibir un capital de una parte del dinero acumulado y, de lo que queda, cobrar una renta.

En el caso de los Seguros de Vida Colectivos, el tipo de prestación aparece definido en el contrato, si bien lo frecuente es que se contemple la percepción en forma de renta asegurada o el pago de un capital único.

3.1.4 ¿El cobro del capital o renta de mi plan de pensiones de empleo o seguro de vida colectivo afecta al cobro de mi pensión de la Seguridad Social?

No. El capital o renta que se obtenga del modelo de previsión de la empresa se adiciona a los ingresos de la pensión pública.

3.1.5 ¿Qué pasa con mis impuestos cuando empiezo a cobrar?

Las cantidades que se anualmente se vayan cobrando por jubilación, ya sea capital único, ingresos de rentas o capitales reintegrados sin periodicidad regular, tributan en su totalidad como rendimientos del trabajo en el IRPF de quien las ingresa.

Esto también significa que la entidad gestora del Plan de Pensiones de Empleo, o la Compañía Aseguradora que realice los pagos, efectuará una retención a cuenta según la tabla de retenciones sobre rendimientos del trabajo.

Regla transitoria para el cobro en forma de capital de un Plan de Pensiones: La parte del capital percibido proveniente de aportaciones efectuadas con anterior a 1 de enero de 2007 se puede reducir fiscalmente en un 40% de su importe. Esta ventaja solamente podrá ser de aplicación al capital cobrado en el año en el que su perceptor se jubila o en los dos ejercicios siguientes.

También se puede acceder a la bonificación fiscal en el caso de que el perceptor haya movilizadado el Plan como consecuencia de un ERE, lo que se asimila a la contingencia de jubilación. Este supuesto sería excluyente respecto de la posibilidad de beneficiarse de la bonificación en el momento de la jubilación efectiva.

3.2 Mi plan de previsión individual.

3.2.1 Introducción

Hay distintos tipos de productos que hemos podido contratar para ahorrar para la jubilación.

- Planes de Pensiones del Sistema Individual.
- Planes de Previsión Asegurados (PPAS)
- Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS)
- Seguros de vida individuales.

3.2.2 Cobro de un capital o renta por jubilación desde un Plan de Pensiones del Sistema Individual o desde un Plan de Previsión Asegurado (PPAS).

Para estos productos aplica todo lo explicado en los apartados 3.1.2., 3.1.3., 3.1.4, y 3.1.5.

3.2.3 Planes Individuales de Ahorro Sistemático (PIAS).

Son contratos realizados con una Compañía de Seguros (pólizas). Han de cumplir las siguientes condiciones.

- Su finalidad ha de ser la de generar un capital para convertirlo en renta vitalicia. La duración mínima del periodo de ahorro antes de empezar cobrar la renta deberá de ser de cinco años.
- No es necesario estar jubilado en la Seguridad Social para empezar a cobrar. Como decíamos en el punto anterior, la única condición es que la primera prima satisfecha deberá tener una antigüedad superior a 5 años en el momento de la constitución o inicio del cobro de la renta vitalicia.

El atractivo de los PIAS es que, en el momento de percepción de la renta vitalicia, la tributación es la misma que la de las rentas vitalicias (cuya tributación se desarrolla en el apartado 3.3.2), pero con la particularidad de que está exenta de tributar la parte de rentabilidad generada durante el periodo de ahorro, también llamado de diferimiento o constitución.

Posibilidad de cobro en forma de capital: ejerciendo el derecho de rescate. Si no se opta por la percepción de la pensión, cuando se percibe el capital, el rendimiento del capital mobiliario viene determinado por la diferencia entre el capital obtenido y el importe de las primas que se han ido aportando en el PIAS.

Hay que tener presente que los rendimientos de capital mobiliario se integran en la base imponible del ahorro del IRPF, es decir, aquella cuya parte liquidable tributa a tipos especiales según el importe.

- Hasta 6.000€: 19 %
- Entre 6.000 y 50.000€: 21 %
- Entre 50.000 y 200.000€: 23 %
- Entre 200.000 y 300.000€: 27 %
- Desde 300.000: el 28 %

La Compañía Aseguradora pagadora efectuará una retención a cuenta del 19%.

3.3 ¿Qué puedo hacer con mi ahorro cuando me voy a jubilar?

3.3.1 Introducción.

Habitualmente, en las edades previas a nuestra jubilación es cuando nuestra situación financiera y patrimonial alcanza sus cotas más elevadas.

Es entonces cuando nos podemos plantear cómo reordenar nuestros ahorros para que puedan ser un buen complemento, de forma inmediata o en el futuro, a la pensión que cobraremos de la Seguridad Social o a los incrementos de gastos que hipotéticamente podamos tener en ciertos periodos de esta nueva etapa de nuestra vida, llegando al extremo de una situación de dependencia.

En el ámbito del ahorro, lo importante es la diversificación porque, si falla alguno de los pilares en los que se basa nuestro ahorro, siempre quedarán los demás.

Cuando nos jubilemos, muchos de nosotros tendremos fácilmente más de 20 años de vida por delante. Por lo tanto, tomar decisiones de inversión con esta perspectiva de largo plazo -sin penalizar excesivamente la liquidez- es algo fundamental.

En paralelo, también es muy importante llegar al momento de la jubilación con un estudio de los gastos fijos, analizar cómo se pueden reducir, deshacerse de lo que no te produce nada y, como decíamos, tener el ahorro diversificado.

Toda diversificación para que sea eficiente, al menos ha de cubrir tres ámbitos (3D's):

- Diversificación temporal
- Diversificación geográfica y sectorial
- Diversificación por tipo de producto

En esta línea, vamos a analizar los productos más populares para invertir nuestros ahorros una vez jubilados:

- Rentas vitalicias.
- Seguros Unit Linked.
- Fondos de Inversión.
- Seguros con cobertura para la Dependencia.

3.3.2 Las rentas vitalicias

Se trata de un seguro que, en su modalidad más frecuente, el tomador o contratante realiza una única aportación de capital mediante el pago de una prima, garantizándose, de este modo, una renta vitalicia mensual hasta su fallecimiento, momento en el cual podrá existir un heredero que sea beneficiario del importe aportado.

Los aspectos más diferenciales de este tipo de productos radican en:

- La percepción de una renta que se paga mientras viva alguno de los titulares (asegurados) del producto, vivan lo que vivan. Esto hace que sea un buen complemento a las pensiones de la seguridad social y elimina el riesgo de sobrevivir a los ahorros.
- El ventajoso tratamiento fiscal de las rentas percibidas, pues se considera rendimiento del capital mobiliario de cada anualidad al resultado de aplicar al importe de la renta en dicha anualidad el porcentaje que corresponda de los siguientes:
 - 40%, cuando el perceptor tenga menos de 40 años.
 - 35%, entre 40 y 49 años.
 - 28%, entre 50 y 59 años.
 - 24%, entre 60 y 65 años.
 - 20%, entre 66 y 69 años.
 - 8%, más de 70 años.

Los porcentajes son los correspondientes a la edad del rentista en el momento de la constitución de la renta y permanecen constantes durante todos los años de percepción de dicha renta.

- En el momento de la defunción del titular, lo habitual de estos productos es que los herederos obtengan el 100% del capital inicialmente invertido. Existen también algunas modalidades en que ello no es así, de modo que el retorno del capital se calculará en función del valor de mercado de las

participaciones en la inversión subyacente. Lo que puede generar que los herederos recuperen una cantidad mayor o inferior a la prima invertida.

- El producto ofrece la posibilidad de recuperar anticipadamente el capital aportado o rescate. La renta vitalicia, como su propio nombre indica, no es un producto diseñado para que el tomador retire su dinero y recupere su inversión. De hecho, si quisiera hacerlo desaparecerían inmediatamente los incentivos fiscales. Pero la cuestión no queda aquí, el tema más relevante relacionado con un hipotético rescate de la inversión viene dado porque el valor de la inversión realizada por el tomador de la renta vitalicia no está garantizado y, en el caso de querer recuperar su dinero, podría ser que recuperase una cantidad superior a lo invertida o que tuviera que afrontar pérdidas patrimoniales.

En definitiva, la renta vitalicia es un buen producto para generar un complemento de ingresos, sin temor a que esos ingresos algún día lleguen a agotarse y además sin renunciar a disponer de un dinero, tanto en caso de fallecimiento, para los herederos, como en caso de necesidad para el titular del producto. Siendo conscientes que, en ese caso, el valor del dinero obtenido dependerá de la evolución de los mercados financieros, pudiendo ser superior o inferior al valor de la prima inicialmente aportada.

3.3.3 Fondos de Inversión.

Un fondo de inversión es un vehículo de inversión colectiva que reúne el dinero de múltiples inversionistas para invertir en una cartera diversificada de activos financieros. Estos fondos son administrados por una empresa gestora, que se encarga de tomar decisiones de inversión de acuerdo con los objetivos establecidos para el fondo.

Los fondos de inversión están compuestos por dinero de varios inversores, cada uno de los cuales posee participaciones proporcionales al monto que han invertido. Los activos del fondo pueden incluir acciones, bonos, instrumentos del mercado monetario, bienes raíces u otros instrumentos financieros, según la estrategia de inversión del fondo.

Existen distintos tipos de fondos de inversión, clasificados en función de sus objetivos y estrategias:

1. **Renta Variable:** Invierten principalmente en acciones o participaciones de empresas cotizadas en bolsa, ofreciendo potencialmente mayores rendimientos, pero también mayor riesgo debido a la volatilidad del mercado de valores.
2. **Renta Fija:** Se enfocan en bonos y valores de deuda pública o de empresas, suelen ser considerados menos arriesgados que los fondos de renta

variable. Si bien, también están sometidos a la volatilidad de la evolución de los tipos de interés, de la solvencia de los emisores de deuda, ...

3. **Mixtos:** Combinan tanto activos de renta variable como de renta fija para diversificar el riesgo y obtener un equilibrio entre rendimiento y volatilidad.
4. **Monetarios:** Invierten en instrumentos del mercado monetario, como bonos del gobierno a corto plazo y depósitos bancarios, con el objetivo de preservar el capital y ofrecer liquidez. Son los fondos con menos riesgo, pero también los de menor rentabilidad esperada.

Los fondos de inversión permiten a los inversores individuales acceder a una cartera diversificada y gestionada profesionalmente, aunque están sujetos a comisiones de gestión y otros costos. Ofrecen liquidez, ya que generalmente se pueden comprar o vender participaciones de manera fácil y rápida, y su rendimiento está sujeto a la evolución de los activos en los que invierten.

Es importante destacar que la rentabilidad y el riesgo de los fondos de inversión pueden variar, y es crucial comprender los objetivos, estrategias y riesgos asociados antes de invertir.

Exención fiscal en caso de movilización. Un aspecto diferencial de los fondos de inversión frente a otros activos financieros es que el dinero invertido en un fondo puede movilizarse a otro fondo, que en un cierto momento estimemos nos puede interesar más, sin que ello genere ningún impacto fiscal.

3.3.4 Seguros Unit Linked.

Un seguro Unit Linked es una póliza de seguros de tipo financiero que combina una cobertura de seguro de vida con una inversión en fondos o carteras de inversión. Esta modalidad de seguro permite a los titulares de la póliza invertir en diferentes fondos de inversión, generalmente de renta variable o renta fija, mientras al mismo tiempo puede ofrecer una pequeña cobertura de seguro de vida: habitualmente un porcentaje adicional (entre un 1 y un 5%) al valor de rescate en cada momento.

La característica principal de un seguro Unit Linked es que parte del dinero pagado como primas se destina a financiar el seguro de vida, y el resto se invierte en los fondos elegidos por el titular de la póliza. Los rendimientos o resultados de las inversiones están sujetos al desempeño de los fondos seleccionados y pueden variar según el comportamiento del mercado financiero.

Los titulares del seguro Unit Linked tienen la posibilidad de elegir entre diferentes fondos de inversión, lo que les brinda cierta flexibilidad y opciones de diversificación de sus inversiones. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el valor de rescate de un seguro Unit Linked puede variar en función del valor de mercado de los activos subyacentes en los fondos de inversión.

Además de los aspectos anteriores, un aspecto fundamental de los Unit Linked es el tratamiento fiscal y su operativa cuando los herederos o beneficiarios de la póliza cobran el capital como consecuencia del fallecimiento del titular (asegurado). Básicamente podemos identificar:

- En caso de fallecimiento del titular de la póliza, los capitales percibidos por los herederos o por los beneficiarios procedentes de contratos de seguro en general y en concreto por los Unit Linked pueden ser cobrados anticipada y separadamente de todo el proceso testamentario. Lo que hace estos productos especialmente idóneos para la transmisión hereditaria al poder disponer los beneficiarios o herederos de un capital anticipadamente a la liquidación de la herencia, para hacer frente a todos los gastos o pago de impuestos que este tipo de eventos genera.
- Exención fiscal, en aquellas comunidades autónomas en las que hay tributación por el Impuesto de Sucesiones y Donaciones, este tipo de productos puede tener exenciones fiscales de hasta 25.000 euros.

3.4 Mi vivienda como fuente de ingresos

3.4.1 Introducción

Uno de los aspectos diferenciales frente a otros países de las personas que en España tienen más de 65 años es que más de un 90% dispone de una vivienda en propiedad que, además, en muchos casos, representa la parte más importante de todo el patrimonio de la población jubilada.

Puede ocurrir que con el transcurso de los años nuestro patrimonio líquido vaya menguando o incluso una situación de dependencia puede requerir el aporte de unos recursos adicionales de los que no disponemos. Estas son las situaciones donde valorar las alternativas de licuación del patrimonio inmobiliario se vuelve una necesidad.

Básicamente existen dos modalidades de licuación patrimonial:

- La hipoteca inversa.
- La vivienda-pensión.

Si bien se trata aún de un tipo de operaciones poco frecuentes (229 hipotecas inversas constituidas en 2022), la fuerte revalorización del precio de las viviendas y el aumento de la esperanza de vida harán que en el futuro sean alternativas convenientes para una población mayor.

3.4.2 La hipoteca inversa.

Cómo funciona.

La persona solicita una hipoteca con la garantía de su casa. Esta hipoteca no genera cuotas de amortización y el interés que devenga la hipoteca va incrementando directamente el valor de la deuda.

A su vez, el titular de la hipoteca obtiene un dinero de una sola vez o en varios pagos. El capital que se puede obtener depende de la edad y, por tanto, de la esperanza de vida del solicitante del crédito, así como del valor de la vivienda. Habitualmente se puede obtener entre un 40 y un 50 % del valor del inmueble. Por ejemplo, si un inmueble tiene un precio de tasación de 300.000 euros, la persona que solicita la hipoteca inversa podrá disponer de hasta 120.000 euros de un solo pago o en forma de renta y los 180.000 euros restantes quedan como garantía para afrontar el coste de los intereses, que se irán devengando sin cobrarse y por tanto irán aumentando la deuda inicial.

Tras formalizar la hipoteca inversa, su titular conserva la propiedad de su casa y puede disfrutar de ella de por vida. La devolución de la deuda y de los intereses solo es exigible cuando fallece el titular del préstamo y deben afrontarla sus herederos.

Los familiares pueden devolver el dinero al banco y mantener la vivienda en propiedad. Otra posibilidad, la más habitual, es vender la casa y saldar la hipoteca con los fondos obtenidos.

A diferencia del crédito hipotecario convencional para la compra de vivienda, la venta de la hipoteca inversa se articula a través de ofertas a medida, sin publicitar precios ni condiciones estándar.

Qué riesgos tiene.

El supervisor bancario, que tiene a disposición de los consumidores una Guía de Acceso a la Hipoteca Inversa, constata que el producto *puede llegar a revestir cierta complejidad financiera*.

Uno de sus riesgos es que, tras el fallecimiento del titular, el valor de venta de la vivienda sea insuficiente para saldar la deuda. El producto se diseña asumiendo un margen suficiente para que los herederos puedan liquidar con holgura la hipoteca pero, si no fuera así, el banco puede reclamar otros bienes de la herencia para recuperar el dinero.

Otro aspecto a tener en cuenta es la posibilidad de que el titular de la hipoteca viva más allá del horizonte previsto por el crédito. *Rebasado el plazo previsto en el contrato -entregado ya todo el capital- y aunque el cliente ya no reciba más fondos,*

no habrá que devolver el capital hasta que fallezca el beneficiario, pero la deuda seguirá generando intereses, advierte el Banco de España⁸.

Con ventajas fiscales.

A efectos de la declaración de IRPF, los importes que recibe el cliente con la hipoteca inversa se consideran disposiciones de un crédito y no rentas. Además, hay exenciones en los pagos de documentos notariales del impuesto sobre transmisiones patrimoniales y actos jurídicos documentados.

3.4.3 La vivienda pensión.

Aunque con el mismo objetivo que la hipoteca inversa, el funcionamiento de este producto es totalmente diferente.

En este caso, una persona o entidad compra una vivienda con el compromiso de no hacer uso de ella o venderla mientras viva la persona a quien se le adquirió (nuda propiedad). Esta podrá disponer del dinero de la venta de su casa libremente y al mismo tiempo podrá seguir viviendo en ella hasta su fallecimiento en las mismas condiciones en las que lo venía haciendo.

Esto implica que el precio de la compra-venta será igual al valor de la vivienda menos el valor descontado de todos los “alquileres” vitalicios que teóricamente debería pagar el vendedor por seguir viviendo en ella.

Estas operaciones se realizan habitualmente entre particulares o inversionistas inmobiliarios y raramente las realizan las entidades financieras o aseguradoras.

8

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjq5fbzrKGDAXERqQEHVxVBC8QFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fclientebancario.bde.es%2Fpcb%2Fes%2Fmenu-horizontal%2Fproductosservici%2Ffinanciacion%2Fhipotecas%2Fguia-textual%2Fhipotecasespecia%2Fhipoteca_inversa.html&usg=AOvVaw1AwFQykc6YGouyA398wsc&opi=89978449

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjq5fbzrKGDAXERqQEHVxVBC8QFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.bde.es%2Fwbe%2Fes%2Fpublicaciones%2Fmiscelanea%2Fguia-de-acceso-a-la-hipoteca-inversa.html&usg=AOvVaw3LZozduMW9JfpueNeQO9HC&opi=89978449>

3.5 Los seguros de dependencia

En la etapa de jubilación, no sólo es importante conocer las alternativas que tenemos para colocar nuestros ahorros, sino también cómo hacer frente a gastos imprevistos que pueden tener un impacto muy grande en nuestros ahorros.

Sin entrar en su impacto en la salud, uno de los riesgos económicos de mayor impacto negativo en nuestro patrimonio al que tal vez habremos de hacer frente en el futuro es el de afrontar los costes de una atención por dependencia, Parkinson, Alzheimer, demencia senil, etc. Si bien existe todo un programa de ayudas públicas gestionado por las Comunidades Autónomas, los plazos de aprobación de la ayuda y su montante pueden ser insuficientes para tener una atención rápida y eficaz, especialmente en las primeras etapas de la enfermedad cuando, con un adecuado tratamiento, las posibilidades de retrasar las fases más graves son muy factibles.

Si nuestra capacidad económica lo permite, es razonable separar una parte de nuestro dinero para hacer frente a este hipotético riesgo futuro derivado de una situación de dependencia.

En España existen seguros que están diseñados específicamente para cubrir los gastos asociados con la dependencia, ya sea por enfermedad o por accidente. Es muy importante que incluyan servicios como asistencia domiciliaria o cuidados especializados.

Otra alternativa, son los Planes de Ahorro con Cobertura para Dependencia. Algunas entidades aseguradoras ofrecen planes de ahorro que, además de generar rendimientos, ofrecen cobertura para casos de dependencia. Estos planes pueden proporcionar beneficios económicos en caso de que el asegurado requiera cuidados especiales debido a la dependencia.

Finalmente, la práctica totalidad de los Seguros de Salud Privados contemplan algún tipo de cobertura relacionada con enfermedades neurodegenerativas como la demencia senil o el Alzheimer. Estos seguros podrían incluir consultas médicas, pruebas diagnósticas, tratamientos, terapias y servicios de apoyo para pacientes y cuidadores.

En todos los casos, es importante revisar detalladamente las condiciones, exclusiones, límites de cobertura, carencias y costos de cada póliza o seguro antes de contratarlo. Además, algunos seguros podrían requerir evaluaciones médicas previas o tener restricciones relacionadas con la edad del asegurado.

4 Sesgos para tener en cuenta a la hora de tomar decisiones financieras

4.1 Introducción

Cuando tomamos decisiones en general y especialmente cuando estas decisiones son de tipo financiero y, por tanto, son decisiones en presencia de riesgo, estamos afectados por unos sesgos cognitivos que nos impiden tomar decisiones plenamente racionales. Al no poder abarcar toda la información disponible, utilizamos heurísticas o atajos mentales que, si bien son útiles (nos conducen a estimaciones subjetivas de la probabilidad de ocurrencia de un evento), pueden generar errores sistemáticos, llamados sesgos.

De hecho, en alrededor del 70% de las decisiones diarias que tomamos lo hacemos de forma rápida e intuitiva. Esto implica que las emociones y sesgos terminan influenciándonos más que los argumentos reflexionados con juicio crítico. El origen último radica en que el propio cerebro economiza el consumo de energía y e inercialmente evita una reflexión profunda de pros y contras. Incluso tendemos a posponer las decisiones importantes y que requieren de más análisis. Improvisamos y las emociones, intuiciones y otros aspectos como el atractivo del beneficio inmediato o el miedo a la pérdida, terminan distorsionando nuestra capacidad para tomar nuestras decisiones de la forma más adecuada.

A medida que nos hacemos mayores tendemos a sobreestimar nuestra capacidad para tomar decisiones financieras acertadas o subestimar los riesgos asociados con ciertas inversiones

Ser consciente de la existencia de todos estos sesgos nos ayudará a tomar nuestras decisiones financieras de forma más eficiente. Pero, tal vez el sesgo más relevante es cómo estimamos nuestras probabilidades de supervivencia. Todos tenemos una idea de cuánto creemos que vamos a vivir y esa creencia determina muchas de nuestras decisiones.

[Este vídeo puede ser útil para entender qué son los sesgos.](#)

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

4 Fase 1
Conoce y prepárate.
Sesión 4

*Vivir con
tranquilidad.*

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

x En esta sesión vamos a profundizar en las claves para vivir plenamente en esta etapa de vida que transcurre tras la jubilación. La esperanza de vida ha aumentado en los últimos años gracias al avance de la ciencia y a la mejora de las condiciones de vida de la sociedad, sobre todo en las economías occidentales. Alcanzar los 100 años de vida ya no es una quimera, y va a ser un fenómeno más habitual en las próximas décadas. La cuestión clave, no obstante, no es cuántos años vamos a vivir, sino cuántos años vamos a disfrutar con calidad de vida y en plenas facultades. Cómo cuidemos nuestra salud, cómo planifiquemos nuestras decisiones patrimoniales y sobre todo cual es nuestra actitud ante la vida, sin duda van a tener una incidencia directa sobre el bienestar y calidad de vida de esta nueva etapa que se abre tras la jubilación.

La mayoría de las personas, o no planifican, o planifican deficientemente su vida en esta etapa tras la jubilación. Prueba de ello, son los riesgos de la salud asociados a la longevidad y el desconocimiento sobre el coste económico que genera las situaciones de dependencia sobrevenida. En otro orden de cosas, cabe mencionar también el gran desconocimiento existente en nuestra sociedad sobre los instrumentos de protección a favor de la persona y su patrimonio. Este desconocimiento restringe la libertad de las personas a la hora de tomar decisiones sobre cómo quieren ser cuidados, ante la aparición de una enfermedad que limite su autonomía, o sobre cómo administrar su patrimonio ante situaciones en las que ven mermada su aptitud para actuar. Prever estas situaciones es determinante y ser consciente de que las personas pueden verse afectadas por ellas, es el primer paso. El conocimiento sobre los instrumentos y las alternativas que existen pueden ser de gran ayuda para disfrutar de tranquilidad en esta etapa de la vida.

Por último, las personas, en general visualizan su vida considerando el trayecto de vida recorrido y no tanto el potencial de los años que quedan por vivir con calidad de vida. La paradoja es que ahora, tras la jubilación, esta etapa de la vida corre el riesgo de convertirse en una etapa desaprovechada, cuando tiene más potencial y más oportunidades, que nunca se tuvieron en el pasado. Tener una actitud positiva hacia la vida es determinante para vivirla con plenitud y felicidad, más cuando nos quedan entre 15 y 20 años para disfrutar de ella, una vez nos hemos jubilado. El cambio de etapa supone por tanto un reto de transformación personal para el que muchos no se han preparado. Nadie tiene un manual de instrucciones para esta nueva etapa, pero hay que aprovechar las oportunidades porque es uno de los momentos más importantes de nuestra vida. Tras la jubilación tenemos ante nosotros infinidad de retos para seguir viviendo nuevas experiencias que respondan a nuestros ideales, a nuestros intereses y a nuestras pasiones. La

entrada en la etapa de la jubilación es el momento de nuestra vida, para reconectar con nosotros mismos, aflorar nuestro talento y hacer realidad nuestros anhelos. Tan solo hace falta provocar el cambio en nosotros y en el exterior y para ello, es imprescindible tener la actitud que nos ha de permitir vivir activamente y alcanzar la plenitud.

2 Qué tienen en común las personas que viven felizmente muchos años

2.1 La variable edad

La edad se erige como uno de los factores fundamentales que orientan la trayectoria vital de las personas. Las normas culturales y la presión social imponen una cronología específica para las diversas etapas de la vida: una edad para estudiar, una edad para casarse y para tener hijos, y finalmente, la jubilación.

Este concepto de edad también se entrelaza con regulaciones legales, como las relacionadas con la educación obligatoria o el retiro, que desempeñan un papel crucial en la organización de la vida en nuestra sociedad. A la par, muchas actividades se planifican considerando el momento óptimo en la vida de una persona; hay un instante vital que se percibe como idóneo para casarse, tener hijos, entre otros eventos. Tanto las normativas como la planificación guiada por convenciones sociales tienen fundamentos biológicos que explican su evolución a lo largo del tiempo. Esta evolución se alinea con el incremento histórico de la longevidad, aunque está fuertemente influenciada por factores económicos, culturales y sociales, que diseñan la concepción de las distintas etapas en la vida.

Pero ¿y tras la jubilación? Aunque la demografía y la experiencia familiar permiten calcular la esperanza de vida para generaciones y colectivos específicos, prever el momento exacto de la muerte resulta imposible. La incertidumbre sobre este aspecto se suma a otras barreras y convencionalismos que complican la planificación de esta fase final. Somos una sociedad que estamos acostumbrados a vivir en el corto plazo y no planificamos, o lo hacemos de manera deficiente debido a la incapacidad para organizarnos en medio de la incertidumbre, o a bloqueos psicológicos y sociales arraigados en nuestra educación y entorno. Esto conlleva a que visualizamos nuestra vida enfocándonos en el recorrido ya transitado, en lugar de considerar el potencial de los años que nos quedan por vivir.

La demografía se caracteriza por su notable precisión en las proyecciones, actuando casi como una ciencia exacta. A través de sus estimaciones, nos brinda una visión anticipada de un futuro que ciudadanos, administraciones, empresas, organizaciones sociales y demás instituciones deben no solo conocer, sino también interiorizar. Esto resulta crucial para planificar nuestras decisiones de manera que garanticen nuestro bienestar durante esta nueva etapa de vida.

En consecuencia, es esencial integrar la demografía en nuestras decisiones presentes, ya que influye directamente en nuestro bienestar futuro. Adoptar esta perspectiva nos habilita para anticiparnos a los desafíos que se avecinan y tomar medidas que aseguren un escenario más favorable tras la jubilación.

Sin duda una asignatura pendiente de nuestra sociedad que ha conseguido “más vida” es la de conseguir el reto de transformar esta “más vida” en “mejor calidad de vida”.

2.2 Cada vez vivimos más.

Nuestro país, al igual que la mayoría de las naciones occidentales, se encuentra inmerso en un cambio demográfico significativo que tendrá repercusiones en la manera en que abordamos los desafíos del envejecimiento.

El incremento de la esperanza de vida se evidencia claramente en la presencia de personas centenarias. Por ejemplo, en 2015, se estimaba que a nivel mundial había 417 mil personas mayores de 100 años (85 mil hombres y 332 mil mujeres). No obstante, se proyecta que, hacia el final de este siglo, esta cifra superará los 19 millones de personas (6,2 millones de hombres y 12,9 millones de mujeres)¹. En 2020, en países europeos como España, Italia y Francia, los habitantes centenarios representan aproximadamente el 0,03% de la población. En Japón o Uruguay, este porcentaje supera ligeramente el 0,06%².

Una tendencia similar se observa en la proyección de la edad media de la población. Esta asciende desde los 30,9 años en 2020 hasta los 36,2 años en 2050 y los 41,9 años en 2100³. Si se analiza por continentes, se nota que la edad media se situará alrededor de los 43 y 49 años en todos ellos, excepto en África, donde se mantendrá en 35 años. Resulta destacable el caso de América Latina, que pasa de una media de 20 años en 1950 a 49 en 2100, y el de Asia, que pasa de 22 a 47 años. En cuanto a Europa y América del Norte, el aumento es de 29 a 48 años y de 30 a 46 años, respectivamente⁴.

En 2050, España se proyecta ocupar el octavo lugar entre los países con la edad media más alta, con 53,2 años. Los países asiáticos encabezan este ranking, liderados por Corea del Sur (56,5 años), Japón (54,7 años) y Taiwán (54,2 años). Solo dos países europeos, Italia y Portugal⁵, superan a España en este aspecto⁶.

A nivel global, la población de más de 65 años aumentará del 13,5% del total en 2020 al 21,4% en 2050 y al 28,4% en 2100. Esto va de la mano con una reducción a nivel mundial del peso de los menores de 15 años, que pasará del 25,4% actual al 21,1%

¹ Statista (proyección 2010-2100) <https://www.statista.com/statistics/996611/number-centenarians-worldwide-gender/>

² Statista y UN (datos 2020) <https://www.statista.com/chart/14931/where-100-is-the-new-80/>

³ Statista (proyección 1950-2100) <https://www.statista.com/statistics/672669/projected-global-median-age/>

⁴ Statista y UN (datos 2020) <https://www.statista.com/chart/18502/median-age-by-region/>

⁵ Statista (datos 2019) <https://www.statista.com/statistics/673014/top-ten-countries-with-highest-projected-median-age/>

⁶ Statista (proyección 1950-2050) <https://www.statista.com/statistics/275398/median-age-of-the-population-in-spain/>

en 2050 y al 24,4% en 2100. Este cambio planteará una nueva concepción de la vejez y del papel de las personas mayores en la sociedad, con una pirámide de población completamente invertida⁷.

En la situación actual de la vejez en España, se destaca que, en 2018, las personas mayores de 65 años ya representaban casi una quinta parte de la población (19,1%)⁸. Esta realidad, junto con una baja tasa de natalidad, genera una estructura de pirámide de población invertida, donde hay más personas mayores que niños.

La esperanza de vida al cumplir los 65 años es de 19,17 años para los hombres y de 23,01 años para las mujeres. En 2020, los mayores de 65 años en España ascendían a 9,28 millones de personas, dos millones más que en 2002. Este aumento se debe al incremento de la esperanza de vida y a que la tasa de defunciones se ha mantenido estable alrededor de 8 o 9 muertes por cada mil habitantes. Esta tasa varía ligeramente, considerando el impacto de la COVID-19, que ha afectado especialmente al colectivo de personas mayores⁹.

El envejecimiento en España se caracteriza por estar feminizado; a partir de los 55 años, hay más mujeres que hombres, proporción que aumenta con los años. Esto resulta en que haya cerca del doble de mujeres mayores que de hombres que viven solos. Además, el envejecimiento es más pronunciado en áreas rurales que en entornos urbanos¹⁰.

En conclusión, estos datos, tanto a nivel global como local, plantean desafíos significativos para el futuro, con consecuencias en la economía, en los sistemas públicos de salud y pensiones, y que inciden en las necesidades de las personas mayores, condicionando sus patrones de consumo y salud. En los siguientes apartados, anticiparemos algunos efectos en la economía, la salud y el bienestar, así como en la etapa final de la vida, basándonos en fuentes secundarias analizadas.

2.2.1 Cada vez queremos vivir mejor y ser felices

Está demostrado por tanto que vivimos más, pero la clave es cómo vivir mejor.

⁷ Statista (proyección 2020-2100) <https://www.statista.com/statistics/672546/projected-world-population-distribution-by-age-group/>

⁸ Statista (datos 2018) <https://es.statista.com/temas/3693/el-estado-de-salud-en-la-tercera-edad-en-espana/>

⁹ Statista (datos 2020) <https://es.statista.com/estadisticas/630678/poblacion-de-espana-mayor-de-65-anos/>

¹⁰ Envejecimiento en Red, CSIC (datos 2018) <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>

Vivir con calidad de vida en la etapa de jubilación es un reto para nuestra sociedad. Según la encuesta de Ipsos MORI¹¹, sobre la felicidad en la etapa de la jubilación, los ciudadanos de Polonia y Alemania son los que más la disfrutan, con un optimismo que alcanza el 62% y el 31% respectivamente. En España, este optimismo es del 15% similar a países de nuestro entorno como Francia (19%) e Italia (16%).

La cuestión por tanto que nos aborda es ¿cuáles son los factores generadores de felicidad en esta etapa de vida?

El principal estudio sobre la felicidad realizado desde hace más de 85 años por la Universidad de Harvard¹² descifra las claves de la felicidad. Este estudio que se inició en 1938 ha encuestado a 724 personas a lo largo de toda su vida, desde la adolescencia hasta la vejez y se ha ido extendiendo a 1.300 descendientes. Las principales conclusiones del estudio son:

1. La felicidad depende en gran medida de la calidad de las relaciones que tiene cada persona.
2. La actividad social es el factor decisivo de una vida feliz. Ello implica, tener una fuerte red de conexiones y de soporte con los amigos, la familia y la comunidad. Las relaciones sociales son también la clave de la longevidad. Es más importante tener este capital de relaciones que los genes, la situación socioeconómica o el coeficiente intelectual. Practicar las relaciones sociales es fundamental y exige destinar tiempo y cuidado para mantener las relaciones.
3. Las personas que viven felices en pareja tienen mejores sus capacidades a lo largo del tiempo y el deterioro físico y cognitivo tarda más en aparecer.
4. La actividad física también es crucial para ser feliz, lo que se traduce en buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico y de descanso, minimizando el consumo de tabaco y alcohol.

Además del estudio mencionado, se han llevado a cabo otros estudios y publicaciones centrados en analizar los hábitos de las personas más longevas, aquellas que superan los 100 años.

¹¹ Statista (datos 2018) <https://es.statista.com/grafico/17076/personas-que-afirman-alegrarse-de-la-edad-de-la-vejez>

¹² https://www.linkedin.com/posts/world-economic-forum_the-harvard-study-of-adult-development-is-activity-7124288853414170624-jlv3?utm_source=share&utm_medium=member_ios

En el método japonés para vivir 100 años¹³, su autora Junko Takahashi analiza las claves por las que en Japón existen más de 65.000 personas centenarias. A través de una serie de entrevistas analiza las claves para vivir más tiempo y sobre todo como disfrutarlo. Si bien los hábitos y las costumbres de los centenarios entrevistados son tan diferentes como sus largas vidas, sí comparten el afán por cuidarse, por mantenerse activos física y mentalmente, por relacionarse y por disfrutar al máximo cada día. Entre las claves destacan:

Masticar bien (unas treinta veces) al comer.	No llenar nunca el estómago por completo.	Beber un poco de alcohol tonifica y alegra.	Ser optimista, hay que dejar que las cosas sigan su curso natural.
Tener la mente abierta y ser honesto con los propios deseos.	Mover el cuerpo y cuidarse uno mismo cuanto se pueda.	Hacer ejercicios mentales.	Cuidar el aspecto físico y la indumentaria.
Conservar las ganas de saber y buscar información.	No rendirse jamás.	Ser amables y dar las gracias a la vida y a los demás.	Soñar con el pasado, con el presente y con el futuro.

Otro libro basado en un estudio, a destacar es Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz cuyos autores son Francesc Miralles y Héctor García. En dicho libro los autores destacan que los centenarios japoneses coinciden en tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, es algo que les da satisfacción, felicidad y significado a la vida¹⁴.

Este libro analiza las claves de los centenarios japoneses para una existencia feliz. En él se descubren las claves de cómo se alimentan, cómo se mueven, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y cómo descubrir su pasión (Ikigai) da sentido a su existencia y a vivir plenamente.

¹³ El método japonés para vivir 100 años. Junko Takahashi. Editorial Planeta. Tercera edición.

¹⁴ Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Francesc Miralles. Editorial Urano.

3 Cuál es tu actitud ante la vida activa

3.1 Cuestionario de hábitos saludables

A continuación, te proponemos el siguiente cuestionario de autoevaluación para que lo respondas. En él planteamos que descubras cuáles son tus actitudes y hábitos de vida activa en el ámbito de la alimentación, hidratación y ejercicio físico. A través de significarte con aquellas afirmaciones que mejor encajen con tus actitudes, construye tu pirámide de actitudes para la vida activa. (3 minutos).

PERFIL DE HÁBITOS SALUDABLES

¿Qué actitud tienes frente a las principales áreas de los hábitos saludables?

En cada una de las áreas, indica la que más se adecúe a tu situación...
(Elegir una en cada área)

ÁREA DE ALIMENTACIÓN	ÁREA DE HIDRATACIÓN	ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA
1. No creo necesario controlar las porciones diarias de alimentos que consumo.	1. Sé que debería beber al menos un litro y medio o dos litros al día, pero no lo hago.	1. No creo necesario hacer ejercicio a diario o semanalmente.
2. Sé que debería comer las porciones diarias recomendadas de alimentos, pero no lo hago.	2. Sé que debería beber al menos un litro y medio o dos litros al día, pero no lo hago.	2. Sé que debería hacer ejercicio a diario o semanalmente pero no lo hago.
3. Me he propuesto comer las porciones diarias recomendadas de alimentos.	3. Me he propuesto beber al menos un litro y medio o dos litros al día.	3. Me he propuesto hacer ejercicio a diario o semanalmente.
4. Empiezo a comer las porciones diarias recomendadas de alimentos, aunque no llego a lo recomendado (tipos y cantidad).	4. Empiezo a beber más, aunque no llego a un litro y medio al día.	4. Empiezo a hacer ejercicio a diario o semanalmente, aunque no llego a lo recomendado.
5. Como las porciones recomendadas de cada alimento al día.	5. Bebo como mínimo un litro y medio al día.	5. Hago el ejercicio diario y semanal recomendado.

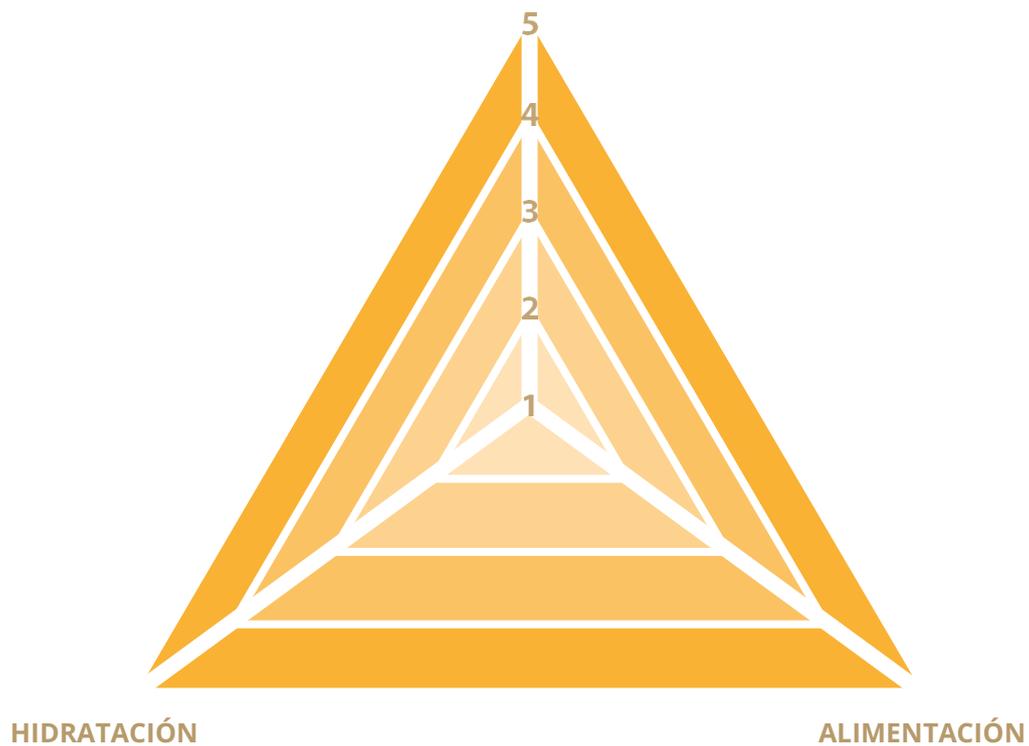
PIRÁMIDE DEL PERFIL DE HÁBITOS SALUDABLES

Perfil personal de comportamiento saludable

Marca tu situación en cada una de las áreas de hábitos saludables y únelas dando la vuelta a la figura.

Observa si tu figura está muy cercana al centro y si es un pentágono o una figura irregular.

ACTIVIDAD FÍSICA



3.2 Autoevaluación de las respuestas

Tras la cumplimentación del cuestionario y la construcción de la pirámide de actitudes para la vida activa, puedes evaluar tus respuestas mediante la consulta del formulario de autoevaluación. (3 minutos).

PERFIL DE HÁBITOS SALUDABLES NUTRICIÓN: Alimentación e Hidratación		
Respuestas	Qué pienso	Cómo mejorar
1	<ul style="list-style-type: none"> Seguir una dieta variada y equilibrada: <ul style="list-style-type: none"> es una moda más que una necesidad. es influencia de la publicidad y de las marcas. no tiene efectos positivos en la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Lo que comes y lo que bebes sí que afectan a tu salud y a tu aspecto físico. Comer e hidratarte de forma adecuada te permitirá tener ahora y en el futuro una mejor calidad de vida. Infórmate sobre cómo afectan tus hábitos de alimentación e hidratación en la madurez.
2	<ul style="list-style-type: none"> Me da vergüenza decirle al médico lo que como. No cuidarme puede afectar a mi salud. He leído sobre una correcta alimentación e hidratación, pero no lo hago. No tengo tiempo para cocinar. Cuesta dinero comer bien. 	<ul style="list-style-type: none"> De forma general, al día debemos comer 5/6 veces e ingerir unos 2 litros de líquidos, preferentemente agua. No dejes pasar más de 2 o 3 horas entre comidas. Comer bien no es más caro, los productos frescos de temporada son más baratos. Confía en tu médico o en profesionales de la nutrición si no te ves capaz de afrontar el reto.
3	<ul style="list-style-type: none"> Sé que debo comer e hidratarme mejor, estoy listo para ello. Busco cómo comer mejor: en casa, fuera... Tengo que buscar información para empezar a mejorar mis hábitos. 	<ul style="list-style-type: none"> Es fácil encontrar libros y recetas adaptadas a tus necesidades (tiempo, dinero...). Si comes fuera, no te dejes llevar por la gula e intenta equilibrar tu menú. Procura mantener el equilibrio nutricional, tener una tabla nutricional a mano te ayudará. Piensa en los beneficios que obtendrás si comes y te hidratas de forma correcta: en tu salud, en tu aspecto físico... Recuerda que los profesionales de la salud podrán ayudarte.

<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desde que como equilibradamente me encuentro mejor y voy menos al médico.• Con el cambio de hábitos en mi alimentación me ven mejor.• He encontrado nuevas formas de cocinar que hacen que disfrute de la comida.	<ul style="list-style-type: none">• Organiza tus menús semanales y las compras para disponer siempre de alimentos saludables.• Si no puedes comer en casa por falta de tiempo, recuerda que existen en el mercado productos pensados para comer sano.• Utiliza trucos que te recuerden la importancia de comer sano e hidratarte adecuadamente. Por ejemplo: reduce, limita o deja de comprar productos que no son sanos o refrescos que contienen gran cantidad de azúcar.
<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none">• Merece la pena que siga cuidando mi salud con una buena alimentación.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener una dieta equilibrada e hidratarse bien cada día conlleva esfuerzo, pero tienes grandes beneficios. Felicidades por mantenerte en el comportamiento adecuado. Ante cualquier duda, consulta a los profesionales de la salud.

PERFIL DE HÁBITOS SALUDABLES ACTIVIDAD FÍSICA		
Respuestas	Qué pienso	Cómo mejorar
1	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir un plan de actividad física: <ul style="list-style-type: none"> ○ es una moda más que una necesidad. ○ es influencia de la publicidad y de las marcas deportivas. ○ no tiene efectos positivos en la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio o sedentarismo sí que afectan a tu salud y a tu aspecto físico. • Realizar actividad física de forma regular te permitirá tener ahora y en el futuro una mejor calidad de vida.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Me da vergüenza decirle al médico que no hago ejercicio. • No hacer ejercicio puede perjudicar mi salud. • He leído sobre la necesidad de hacer ejercicio físico regularmente, pero no lo hago. • No tengo tiempo para hacer ejercicio. • Hacer ejercicio cuesta dinero. 	<ul style="list-style-type: none"> • De forma general, se recomienda realizar actividad física de 30 minutos al día o acumular de 150 a 300 minutos semanales. • Hacer actividad física no tiene por qué ser caro; el entorno urbano o rural permite la práctica de actividad física de manera totalmente gratuita. • Confía en tu médico o en profesionales si no te ves capaz de planificar tu actividad física semanal.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Sé que debo hacer ejercicio físico, estoy listo para ello. • Busco cómo hacer ejercicio: en casa, gimnasio... 	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil encontrar programas y aplicaciones que te permiten planificar una rutina de ejercicio que se adapte a tus necesidades (tiempo, nivel...). • Si acudes a un club deportivo o gimnasio, te harán un estudio para planificar la actividad física que necesitas. • Si planificas personalmente tu rutina de ejercicio semanal, utiliza guías de recomendación de actividad física contrastadas, como las de la OMS o la administración de salud. • Piensa en los beneficios que obtendrás si mantienes un plan de actividad física semanal: en tu salud, en tu aspecto físico...

<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desde que hago ejercicio me encuentro mejor y voy menos al médico.• Desde que hago ejercicio me ven mejor.• He encontrado nuevas formas de hacer ejercicio que hacen que me guste y disfrute.	<ul style="list-style-type: none">• Organiza tu plan de actividad física respetando los consejos de los profesionales del deporte y la salud.• Para hacer ejercicio, es importante ir de la mano de profesionales de la salud y tener asesoramiento.
<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none">• Merece la pena que siga cuidando mi salud con un plan de ejercicio semanal.	<ul style="list-style-type: none">• Hacer ejercicio cada día conlleva esfuerzo, pero tiene grandes beneficios. Felicidades por mantenerte en el comportamiento adecuado. Ante cualquier duda, consulta a los profesionales de la salud.• No todos los días podemos hacer ejercicio. No te preocupes por ello, lo importante es que acumules el tiempo de actividad semanal aconsejada para tu edad y estado físico.

4 Riesgos ante la nueva etapa de vida tras la jubilación: los costes de la dependencia, e instrumentos para la protección personal y patrimonial

En la actualidad, las condiciones físicas y mentales, el estilo de vida y las relaciones sociales de una persona de 65 años difieren significativamente de las de quienes alcanzaban esa edad apenas hace dos décadas. Asimismo, las expectativas de vida han experimentado incrementos notables y continuarán haciéndolo en el futuro. Ante esta prolongación de la longevidad, resulta contradictorio mantener el concepto tradicional de vejez a partir de los 65 años, cuando la mayoría de las personas aún cuenta con aproximadamente un tercio de su vida por delante.

En este contexto, muchos expertos coinciden en destacar que las discapacidades sobrevenidas que llevan a la pérdida de autonomía son un indicador más preciso, aunque no único, de la vejez. Consideran que la vejez comienza cuando se experimenta una merma en la autonomía personal y, como consecuencia, se requiere asistencia para llevar a cabo tareas cotidianas que anteriormente se realizaban de manera independiente.

En España, en 2023, 2 millones de personas solicitaron algún tipo de prestación de dependencia (grado 1, 2 y 3 de menor a mayor grado de dependencia, respectivamente). Si bien existe una correlación entre envejecimiento y dependencia, la evidencia indica que la aparición de enfermedades crónicas y los problemas de dependencia suelen aparecer muy avanzado el inicio de la etapa de jubilación. Esto no quiere decir que no debemos prestar atención al riesgo de la dependencia, más bien lo contrario. Hemos de ser conscientes de que nos puede afectar y de que hemos de estar preparados, en la medida posible, para hacer frente a los costes económicos que implica y también, hemos de dotarnos de los instrumentos de protección necesarios, tanto de nuestra persona, como de nuestro patrimonio.

Para ilustrar este aumento en las necesidades, podemos tomar como ejemplo la enfermedad de Alzheimer. Se proyecta que, en 2040, el número de personas afectadas por el Alzheimer en España alcance aproximadamente los 2,3 millones¹⁵.

¹⁵ Statista. (proyección 2012-2049) <https://es.statista.com/estadisticas/552214/evolucion-de-la-incidencia-del-alzheimer-en-espana/>

¹⁶ INE (proyección 2018-2068) Población y fenómenos demográficos nacionales: serie 2018-2068. Población residente en España a 1 de enero.

Este incremento se atribuye al aumento de la esperanza de vida y al consiguiente envejecimiento de la población. Esta cifra representará alrededor del 4,6% de la población total del país, estimada en 49,5¹⁶ millones de personas para ese año.

Si traducimos estas cifras a un coste económico, se prevé que en 2040 el impacto económico de la enfermedad de Alzheimer alcance los 68.667 millones de euros, en comparación con los 37.206 millones que representaba en 2012¹⁷. Esta enfermedad provoca aproximadamente 15.000 decesos al año, situando a España como el cuarto país de la OCDE en términos de muertes registradas por Alzheimer¹⁸. Este ejemplo subraya la magnitud del desafío económico y de salud pública que plantea el aumento de enfermedades relacionadas con el envejecimiento de la población.

En términos per cápita, el coste económico de la atención de una persona con una enfermedad degenerativa como el Alzheimer se sitúa en los 32.000 euros¹⁹. Por tanto, ante el riesgo de poder sufrir una situación de dependencia, es conveniente ser previsor. Un camino para ello implica actuar en tres ámbitos:

1. Gestionar eficientemente el ahorro y también
2. La contratación de seguros que nos cubran este tipo de riesgos asociados a la salud.
3. Dotarnos de los instrumentos de protección necesarios para decidir sobre nuestra persona y nuestro patrimonio.

Los dos primeros los hemos abordado en el módulo 3. Ahora nos vamos a detener en los aspectos relacionados con los instrumentos de protección que la ley nos brinda y que están a nuestra disposición para garantizar la protección de nuestra persona y nuestro patrimonio.

A lo largo de la vida, hemos tenido que tomar decisiones sobre los estudios, el trabajo, la familia, el hogar, los ahorros... Sin embargo, no somos conscientes de la importancia de decidir sobre nuestra persona y nuestro patrimonio. La toma de decisiones sobre cómo queremos ser tratados y cuidados, ante la aparición de una enfermedad discapacitante, o cómo queremos que se nos atienda en nuestro final de vida, o cómo garantizar que nuestros ahorros y patrimonio se utilicen correctamente para garantizar nuestro bienestar, es responsabilidad individual de cada uno de nosotros.

¹⁷ Statista (proyección 2012-2049) <https://es.statista.com/estadisticas/552582/evolucion-del-impacto-economico-de-la-enfermedad-de-alzheimer-en-espana/>

¹⁸ Statista (datos 2016) <https://es.statista.com/estadisticas/589406/numero-de-muertes-por-alzheimer-en-determinados-paises-de-la-ocde/>

¹⁹ Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Alzheimer. 2021

Una encuesta realizada en 2020 sobre medidas para mejorar el bienestar de las personas que envejecen²⁰, indicaba que el primer aspecto destacado por los ciudadanos era la importancia de prevenir el maltrato. En segundo lugar, la reformulación del actual sistema de salud, priorizando los aspectos de prevención, curas paliativas y apoyo emocional. En tercer lugar, la importancia de promover la vida activa, a través de programas que fomenten la autonomía, el crecimiento y el desarrollo de las personas mayores. En cuarto lugar, el derecho a ejercer con libertad el derecho a poner fin a la vida y en quinto, sexto y séptimo lugar, la preparación de la sociedad sobre el significado del envejecimiento, la creación de entornos seguros que garanticen la máxima autonomía y autorrealización y la promoción de programas contra la soledad y que fomenten la espiritualidad, respectivamente.

Relacionado con la prevención del maltrato y con garantizar los derechos de las personas, la ley facilita una serie de instrumentos para que los ciudadanos puedan preparar y planificar su futuro en cualquier momento de su vida y anticipar decisiones futuras que afectan a su ámbito personal en situaciones en las que no estamos facultados para la toma de estas. Estos instrumentos son fundamentalmente:

- El testamento, determina cómo queremos que se reparta el patrimonio entre los herederos.
- El testamento vital, determina cómo queremos que sea la atención médica que recibamos cuando ya no podamos decidir por nosotros mismos y como queremos que nos despidan.
- Los poderes preventivos, establece nuestra decisión sobre quién y cómo queremos que se gestione nuestro patrimonio cuando no podamos hacerlo porque estamos afectados por una enfermedad, o una discapacidad sobrevenidas.

Estos instrumentos, comúnmente asociados erróneamente solo con la última etapa de la vida, deberían formar parte integral de los procesos de planificación de los ciudadanos, independientemente de su fase vital.

La clave reside en la elaboración de un testamento sólido, un documento de voluntades anticipadas bien estructurado y unos poderes preventivos eficientes, para lo cual se recomienda contar con la asesoría de un experto legal. Las ventajas que ofrecen son sustanciales, ya que, además de ser económicamente accesibles, protegen a la persona que los otorga, garantizan la toma de decisiones en situaciones de incapacidad y alivian a la familia de la responsabilidad de tomar decisiones complejas en momentos críticos al final de la vida.

²⁰ La planificación de la última etapa de vida: claves para afrontar el envejecimiento y el aumento de la esperanza de vida. Fundación Once. Manuel Alfaro e Ismael Vallés

A excepción del testamento, existe un desconocimiento generalizado sobre el resto de los instrumentos legales para la protección de las personas y su patrimonio. El conocimiento sobre el testamento alcanza un 90,6%. Por otro lado, el documento de voluntades anticipadas y los poderes preventivos, que aseguran los intereses personales y patrimoniales, se sitúan con un conocimiento del 52,4% y 26,5%, respectivamente.

La edad está correlacionada con el conocimiento de estos documentos, siendo las personas mayores las que tienen un mayor conocimiento del documento de voluntades anticipadas y de los poderes preventivos, dado que son herramientas útiles para preservar sus intereses ante situaciones que les incapaciten para la toma de decisiones. También el nivel de ingresos y de educación está vinculado al conocimiento de estos instrumentos, especialmente del testamento y del documento de voluntades anticipadas.

Este desconocimiento se refleja en un nivel bajo de formalización de estos instrumentos. Aunque los registros indican un crecimiento en la otorgación de estos documentos en los últimos años, aún hay un amplio margen para fomentar una mayor cultura de protección legal y patrimonial entre los ciudadanos.

Según el estudio de Fundación Once, la mayoría de los entrevistados (59,9%) no ha formalizado ninguno de los tres instrumentos.

En la guía²¹ sobre el Testamento, el Testamento Vital y el Poder Preventivo, se puede consultar información más en detalle información sobre dichos instrumentos, su utilidad en función de cada necesidad y el proceso para su otorgación, en cada caso.

²¹ Guía sobre el Testamento, Testamento Vital y Poderes Preventivos de Edad&Vida. www.edad-vida.org

5 Toma de conciencia personal y transformación

En este módulo hemos abordado, las oportunidades de vivir activamente en la etapa tras la jubilación, hemos identificado las actitudes y comportamientos de aquellas personas que viven muchos años y con plenitud, hemos conocido los principales riesgos que pueden afectar a nuestra tranquilidad y felicidad en esta nueva etapa y ahora nos toca tomar conciencia de que la decisión de vivir esta nueva etapa con sentido y plenitud depende de nosotros y de nadie más.

Para ello, vamos a realizar un ejercicio basado en el uso del modelo de niveles de conciencia de Richard Barrett. El modelo de niveles de conciencia de Richard Barrett se basa en la idea de que las personas atraviesan distintos niveles de desarrollo personal y cultural a lo largo de sus vidas. Barrett propone siete niveles que reflejan el grado de conciencia y la motivación que impulsa el comportamiento de un individuo.



Supervivencia: En este nivel, la preocupación principal es la supervivencia individual. Las personas se centran en satisfacer sus necesidades básicas y pueden mostrar comportamientos impulsivos.



Relaciones: Aquí, la atención se dirige hacia la pertenencia y la seguridad grupal. Se valoran las normas sociales y la jerarquía, y las personas buscan aceptación y estabilidad en sus relaciones.



Autoestima: Este nivel implica un enfoque más individualista, donde la gente busca destacar y lograr reconocimiento personal. Se valora el éxito y la competencia, y la autoexpresión se vuelve crucial.



Transformación: En este nivel, las personas buscan la innovación y el cambio. Se valora la autonomía y la superación personal. La creatividad y la ambición son características destacadas.



Colaboración: Aquí, la conciencia se centra en la conexión con los demás y el bienestar colectivo. La empatía y la colaboración son fundamentales, y se da importancia a la sostenibilidad y la igualdad.



Compromiso: Este nivel se enfoca en valores y principios sólidos. Las personas buscan un propósito más grande y se adhieren a normas éticas. La comunidad y la responsabilidad son aspectos clave.



Cocreación: El nivel más alto implica una conexión profunda con un propósito universal. Se buscan soluciones globales y se trabaja hacia la evolución de la conciencia colectiva.

Adaptar este modelo para que las personas que entran en la etapa de la jubilación tomen conciencia de que tiene sentido vivir la vida de forma activa y con plenitud implica fomentar el desarrollo hacia niveles que promuevan el bienestar y la realización personal. Esto puede incluir:

- **Fomentar relaciones significativas:** Incentivar la conexión social y relaciones saludables.
- **Estimular la autoexploración:** Facilitar oportunidades para el autodescubrimiento y la expresión personal.
- **Promover la colaboración:** Impulsar actividades que fomenten la cooperación y la participación comunitaria.
- **Inspirar un sentido de propósito:** Ayudar a encontrar significado en actividades que aporten valor y contribuyan al bienestar general.

El objetivo es guiarse hacia niveles de conciencia que resalten la importancia de la conexión, la colaboración y la contribución, permitiendo a las personas mayores vivir una vida plena y significativa

6 Testimonios de vida activa

Para finalizar esta sesión, queremos compartir testimonios inspiradores de personas que, cómo tu, han entrado en esta nueva etapa y que han decidido vivir su vida activamente, realizando actividades relacionadas con la práctica de actividad física, la educación y la formación, el voluntariado, la emprendeduría, el arte y la cultura, asociacionismo, tallerismo...



PREMIO SALUD ACTIVA
Historias que compartir

Adeslas con la colaboración de CaixaBank y Fundación Edad&Vida

Practicar deporte, ejercitar la mente, hacer voluntariado, dedicar tiempo a tus aficiones... En el Premio Salud Activa buscamos el testimonio de personas activas de más de 60 años que, como tú, cuidan cada día de su salud. Queremos que tu historia sea inspiración para otras personas.

[PARTICIPA](#)

[VER GALERÍA](#)

[BASES LEGALES](#)

Abierto 11d 12h 48m 48s

Para ello, te proponemos que conozcas los casos que se recogen en el [Premio Salud Activa](#), que promueve Adeslas con la colaboración de CaixaBank y la Fundación Edad&Vida.

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

5 Fase 2
Descubre tu talento.
Sesión 5

Hacia un nuevo propósito de vida.

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

En esta sesión, nos centraremos en la exploración del propósito de vida en esta etapa de nuestra vida. El propósito de vida, en este marco, se refiere a encontrar un equilibrio entre nuestras pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que podemos ofrecer de manera sostenible. Para ello, nos basaremos en el método del Ikigai. El Ikigai es un concepto japonés que significa "razón de ser" o "razón para vivir". Se refiere a la búsqueda de un propósito en la vida, encontrando la intersección entre lo que uno ama, lo que es bueno haciendo, lo que el mundo necesita y por lo que uno puede ser remunerado.

Ahondaremos sobre la importancia de encontrar un propósito en la vida, especialmente en la jubilación, donde tenemos la oportunidad de redefinirnos y contribuir de nuevas formas a la comunidad. Reconoceremos cómo identificar lo que nos apasiona es clave para una jubilación plena y satisfactoria. Para ello, exploraremos diferentes técnicas de auto-reflexión, incluyendo la exploración de intereses pasados y presentes, y cómo estos se conectan con lo que nos inspira.

El proceso de auto-descubrimiento será un tema central. Discutiremos un método estructurado que nos ayudará a encontrar un equilibrio en la vida, descubriendo pasiones, reconociendo habilidades y misiones, y considerando cómo convertir estas en una afición, en una actividad post-jubilación, o incluso una nueva profesión. La importancia de la experimentación y observación será enfatizada como herramientas cruciales en este proceso.

Además, introduciremos recursos y herramientas en línea, como tests de personalidad y evaluaciones de intereses profesionales, que pueden ofrecer claridad sobre intereses personales y sugerir posibles caminos a seguir. Estas herramientas son valiosas para ayudarnos a comprender mejor nuestros intereses y habilidades.

Finalmente, discutiremos los beneficios de encontrar una alineación personal con nuestras pasiones y habilidades. Esta alineación puede llevar a una mayor felicidad, satisfacción y un sentido de realización en la vida. Abordaremos cómo un enfoque centrado en nuestras pasiones y habilidades puede mejorar la motivación, reducir el estrés y contribuir al crecimiento personal.

Esta sesión será una oportunidad para reflexionar profundamente sobre nuestras vidas y cómo queremos vivirlas en esta nueva etapa. A través de este viaje de auto-descubrimiento, cada uno de nosotros podrá trazar un mapa personal que nos guíe hacia un propósito de vida enriquecedor y satisfactorio.

2 Presentación del modelo Ikigai

2.1 El término "IKIGAI" y su origen en la cultura japonesa

Para entender plenamente el IKIGAI, es esencial sumergirnos brevemente en la cultura que le dio origen. Japón, una nación con una rica historia y tradiciones arraigadas, ha influido en diversas esferas del conocimiento, y el IKIGAI no es una excepción.

La palabra "IKIGAI" se compone de dos caracteres japoneses: "Iki" (vivir) y "Gai" (razón), lo que nos lleva a la interpretación de "la razón de vivir".

La historia del IKIGAI se entrelaza con la filosofía y la espiritualidad japonesas. Aunque no hay un momento exacto de su creación, podemos rastrear sus orígenes hasta las prácticas ancestrales del taoísmo y el confucianismo, que enfatizan la conexión con la naturaleza y la búsqueda de un propósito profundo en la vida.

El IKIGAI se nutre de diversas corrientes filosóficas, incluyendo el sintoísmo, que resalta la importancia de la armonía con el entorno y la conexión espiritual. Asimismo, se fusiona con el zen, promoviendo la atención plena y la conciencia en el momento presente.

A lo largo del tiempo, el IKIGAI ha evolucionado y se ha adaptado a la cambiante sociedad japonesa y global. En la actualidad, ha capturado la atención mundial como un modelo poderoso para descubrir un sentido más profundo en la vida cotidiana.

2.2 IKIGAI y su influencia en la vida cotidiana

En Japón, el concepto de IKIGAI ha tenido una profunda influencia en varios aspectos de la vida cotidiana, desde la toma de decisiones personales hasta la estructura organizacional en el ámbito laboral.

Aquí tienes algunos ejemplos del uso del IKIGAI en Japón que ilustran cómo el IKIGAI ha permeado diversos aspectos de la vida en Japón, desde el ámbito laboral y educativo hasta la planificación urbana y la vida cotidiana. Esta integración refleja la creencia en la importancia de buscar un propósito significativo para vivir una vida plena:

- **Longevidad y bienestar:** En Okinawa, una región de Japón conocida por tener una de las poblaciones más longevas del mundo, la filosofía del IKIGAI ha sido fundamental. Los habitantes de Okinawa buscan un propósito y significado en cada etapa de sus vidas, lo que contribuye a su longevidad y bienestar.

- **Cultura del trabajo:** Empresas japonesas a menudo incorporan el IKIGAI en su cultura laboral. Al alentar a los empleados a encontrar un propósito más profundo en su trabajo, se busca aumentar la satisfacción laboral y la dedicación al rendimiento laboral.
- **Educación:** El sistema educativo japonés también refleja la importancia del IKIGAI. Los estudiantes son alentados a descubrir sus intereses y talentos desde una edad temprana, ayudándoles a trazar un camino educativo y profesional que esté alineado con sus pasiones y habilidades.
- **Desarrollo personal:** A nivel individual, muchas personas en Japón utilizan el IKIGAI como guía para la toma de decisiones importantes en sus vidas. Desde elecciones educativas hasta decisiones de carrera, el IKIGAI sirve como un marco para buscar un equilibrio entre lo que aman, lo que son buenos haciendo, lo que el mundo necesita y lo que pueden ser remunerados por hacer.
- **Arte y creatividad:** Artistas y creadores en Japón a menudo buscan su IKIGAI en la expresión artística. La conexión con la creatividad y la expresión personal se considera fundamental para encontrar un propósito significativo en el mundo del arte.
- **Vivienda y comunidad:** En la planificación urbana, algunas comunidades japonesas utilizan el IKIGAI para diseñar espacios que fomenten la conexión social y la realización personal. Se buscan formas de estructurar entornos que apoyen la interacción comunitaria y la expresión individual.
- **Retiro activo:** En la jubilación, muchos japoneses buscan su IKIGAI para encontrar actividades y pasiones que les brinden alegría y un sentido continuo de propósito. Esto ha llevado al surgimiento de comunidades de jubilados activos dedicados a actividades que aman y que contribuyen a la sociedad.

3 Mapa de pasiones

El mapa de pasiones es el camino para encontrar tu propósito de vida, según el método Ikigai. Su aplicación la veremos en la sesión compartida, pero puedes ahora reflexionar, tomar tus notas...

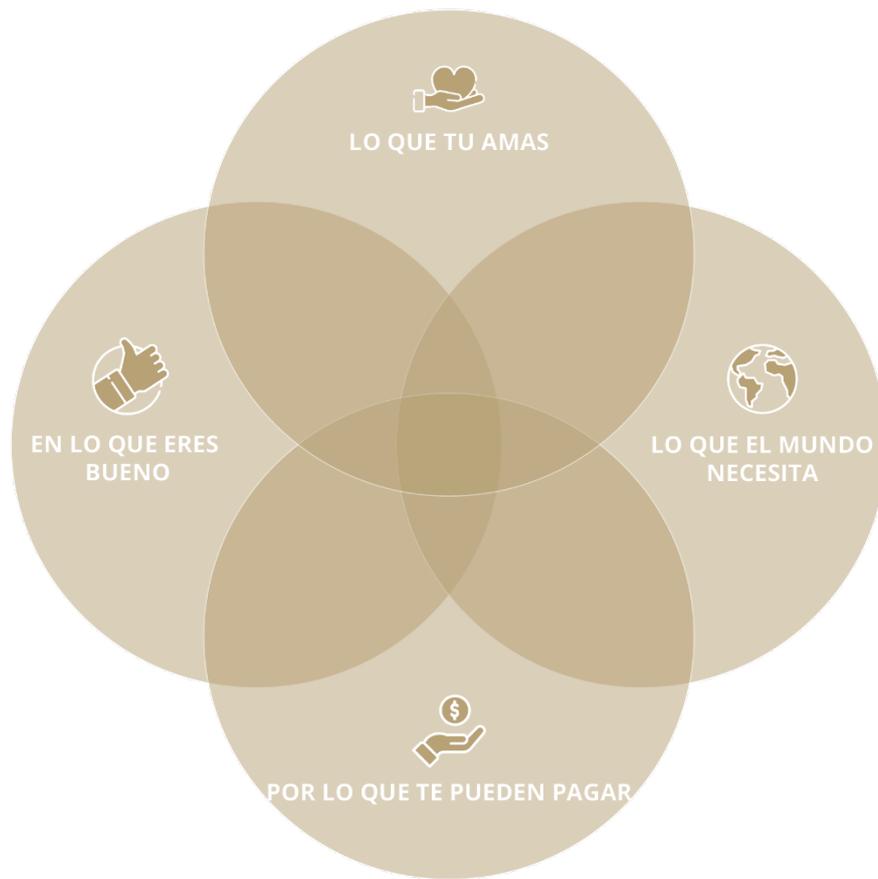
3.1 Mapa de pasiones

Vamos a explorar el fascinante mundo del Ikigai que consta de cuatro preguntas.

3.1.1 Los 4 pilares

El concepto de Ikigai se estructura en cuatro pilares fundamentales que ayudan a las personas a descubrir su propósito de vida. Estos pilares son:

- **Lo que amas:** Este pilar se enfoca en identificar tus pasiones. Aquí se contempla todo aquello que te apasiona hacer, lo que disfrutas y te hace sentir bien. Puede incluir actividades tanto remuneradas como no remuneradas. La clave es reconocer lo que realmente te interesa y te llena de alegría.
- **Lo que el mundo necesita:** Este aspecto te invita a reflexionar sobre cómo tus pasiones y habilidades pueden contribuir a las necesidades del mundo. Se trata de encontrar un punto en el que tus intereses personales se alineen con lo que otros podrían necesitar, ya sea en tu comunidad, en tu entorno laboral o en un contexto más amplio.
- **Por lo que te pueden pagar:** Aquí se consideran las actividades por las que recibes una retribución monetaria, como tu trabajo actual o algún emprendimiento. También se incluyen aquellas actividades por las que te gustaría ser remunerado. Este pilar busca el equilibrio entre hacer lo que amas y generar ingresos a partir de ello.
- **En qué eres bueno:** Este pilar te anima a identificar tus habilidades, talentos y capacidades, tanto innatas como adquiridas con el tiempo. Se trata de reconocer en qué destacas y cómo estas habilidades pueden integrarse con tus pasiones y las necesidades del mundo



3.1.2 Las 4 intersecciones

¿Vamos más allá? En el modelo de Ikigai, las intersecciones entre los cuatro pilares principales - lo que amas, lo que se te da bien, lo que el mundo necesita y por lo que puedes ser remunerado - crean cuatro conceptos clave: Pasión, Vocación, Profesión y Misión.

- **Pasión:** Esta se encuentra en la intersección de "lo que amas" y "lo que se te da bien". La pasión surge cuando haces algo que no solo disfrutas, sino en lo que también eres competente. Es aquello que te entusiasma y te motiva, y suele ser una fuente de alegría y satisfacción personal.
- **Vocación:** Se ubica en el cruce entre "lo que el mundo necesita" y "lo que se te da bien". Tu vocación incluye actividades o roles en los que tus habilidades pueden satisfacer alguna necesidad del mundo. Aquí, no solo eres bueno en algo, sino que lo que haces es valorado y necesario en un contexto más amplio.
- **Profesión:** La profesión se encuentra en la intersección de "lo que se te da bien" y "por lo que puedes ser remunerado". Es el punto donde tus habilidades y competencias se alinean con oportunidades económicas. Aquí, se considera cómo puedes ganarte la vida haciendo algo en lo que destacas.

- **Misión:** La misión aparece donde "lo que amas" se cruza con "lo que el mundo necesita". Es la unión de tus pasiones personales con contribuciones significativas al mundo. Tu misión representa cómo puedes hacer una diferencia positiva haciendo lo que te apasiona.



3.1.3 El entrelazamiento

Las cuatro dimensiones del modelo Ikigai (Pasión, Vocación, Profesión y Misión) están interrelacionadas de manera que cuando se combinan, se crea un punto de equilibrio y significado en la vida de una persona.

La intersección de las cuatro dimensiones es el verdadero Ikigai. Es el punto en el que tus pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que puedes ser remunerado por hacer convergen. Aquí es donde encuentras un propósito profundo y significativo en tu vida.

Cuando encuentras una conexión entre lo que eres bueno haciendo y lo que amas, creas un sentido de competencia y autoeficacia. La misión también se entrelaza con la vocación al considerar cómo tus habilidades pueden contribuir al bienestar de los demás.

Por ejemplo, cuando tu pasión se combina con lo que eres bueno haciendo, puedes descubrir lo que amas hacer y al mismo tiempo encontrar una forma de contribuir al mundo. Cuando esa combinación también es algo por lo que puedes ser pagado, estás en el camino del Ikigai completo.

Es importante destacar que el equilibrio entre estas dimensiones puede cambiar con el tiempo a medida que evolucionas personal y profesionalmente. Encontrar el IKIGAI implica un proceso continuo de autoevaluación y ajuste a medida que avanzas en la vida.



3.2 Dos ejemplos

Recordáis a Carlos y a María, que conocimos en la primera sesión. Muy resumidamente, este ha sido su proceso:

3.2.1 Carlos

Para Carlos, de 63 años, jubilado recientemente de una entidad financiera y apasionado por la tecnología.

Cuatro pilares

- Lo que ama: La tecnología y mantenerse activo mentalmente.
- Lo que se le da bien: Las habilidades financieras y analíticas adquiridas en su carrera.
- Lo que el mundo necesita: Asesoramiento financiero o educación tecnológica para personas de su edad o para la comunidad en general.
- Lo que puede ser remunerado: Consultoría financiera, educación en tecnología para adultos mayores, o escribir sobre tecnología y finanzas.

Cuatro Intersecciones

- Pasión: Carlos combina su amor por la tecnología con sus habilidades analíticas y financieras. Podría involucrarse en proyectos tecnológicos o empezar un blog sobre tendencias tecnológicas.
- Vocación: Su habilidad en finanzas y el deseo de la comunidad de comprender mejor la tecnología y las finanzas se alinean. Podría enseñar sobre estos temas en centros comunitarios o en línea.
- Profesión: Carlos puede ser remunerado por asesoría financiera o por dar clases sobre tecnología y finanzas, aprovechando su experiencia y conocimientos.
- Misión: Ayudar a otros a comprender la tecnología y a manejar mejor sus finanzas podría ser su forma de contribuir significativamente a la sociedad.

El Ikigai de Carlos

- Carlos está desarrollando su rol en el que usa experiencia en finanzas para ayudar a otros a navegar el mundo de la tecnología. Está valorando si hacerlo a través de la educación, o consultoría. Para este camino no solo aprovechará sus habilidades y pasiones, sino que también satisface una necesidad comunitaria y le ofrece una fuente de ingresos.
- Su propósito en esta nueva etapa de la vida será enriquecer la vida de los demás con su experiencia, manteniéndose activo e involucrado en un campo que le apasiona.

3.2.2 María

Para María, de 65 años, se jubiló de su carrera en el sector sanitario y tiene pasiones por el arte y la historia.

Cuatro Pilares

- Lo que ama: El arte y la historia.
- Lo que se le da bien: Habilidades de comunicación, empatía y conocimiento médico adquiridos durante su carrera.
- Lo que el mundo necesita: Educación y apoyo en temas de salud, bienestar y cultura.
- Lo que puede ser remunerado: Guiar visitas en museos, escribir sobre la historia de la medicina, o dar conferencias sobre bienestar y arte.

Cuatro Intersecciones

- Pasión: La combinación de su amor por el arte y la historia con sus habilidades en el ámbito de la salud. María podría involucrarse en proyectos que conecten el arte con el bienestar, como talleres de arte terapia.
- Vocación: Su habilidad en la medicina y su pasión por el arte y la historia se unen para satisfacer una necesidad educativa y cultural. Podría ofrecer charlas sobre la historia de la medicina en museos o centros comunitarios.
- Profesión: María puede generar ingresos ofreciendo recorridos especializados en museos, enfocándose en la intersección del arte y la medicina, o escribiendo artículos o libros sobre estos temas.
- Misión: Ayudar a otros a entender y apreciar la intersección entre el arte, la historia y la salud, lo que puede mejorar su comprensión del bienestar y la cultura.

Ikigai de María

- María ha encontrado una manera de combinar su experiencia en el sector sanitario con su amor por el arte y la historia.
- Su propósito en esta nueva etapa de la vida será inspirar y educar a las personas sobre la importancia del arte en la salud y el bienestar, aprovechando su experiencia como médica y su amor por la historia y el arte. Le falta saber como lo va a vehicular.

4 Otras herramientas para conocerse

En nuestra búsqueda para descubrir nuestro propósito de vida, los tests de autoconocimiento en línea pueden ser herramientas valiosas. Estos tests, que exploran diferentes aspectos de nuestra personalidad y patrones de comportamiento, nos ayudan a entender mejor nuestras pasiones, habilidades y motivaciones. Al comprender estos elementos fundamentales, estamos más equipados para alinear nuestras acciones con lo que verdaderamente nos importa, acercándonos así a encontrar nuestro propósito de vida y alcanzar una mayor satisfacción y bienestar personal.

Aquí te presentamos algunos tests:

1. [Las 16 Personalidades](#): Inspirado en el trabajo de Carl Jung, clasifica en dieciséis tipos de personalidades basados en dicotomías como actitud, percepción, juicio y estilo de vida.
2. [Eneagrama de la Personalidad](#): Analiza nueve arquetipos de personalidad, cada uno con características de pensamiento, comportamiento y sentimientos..
3. [Modelo de los Cinco Grandes](#): Evalúa cinco aspectos de la personalidad: apertura, escrupulosidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo.
4. [ColorCode](#): Separa las personalidades en cuatro colores, basándose en motivaciones como poder, intimidad, paz y diversión.
5. [Los Cinco Lenguajes del Amor](#): Ayuda a comprender cómo cada persona expresa y recibe amor, basado en actos de servicio, regalos, tiempo de calidad, palabras de afirmación y contacto físico.

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

6 Fase 2
Descubre tu talento.
Sesión 6

***Genera tú
propósito de
vida.***

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

En la sesión 6, "Genera tu propósito de vida", nos sumergimos juntos en el desarrollo del Ikigai, una filosofía japonesa que equilibra nuestras pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado. Esta sesión es una continuación de nuestro viaje para descubrir un sentido más profundo en nuestras vidas, especialmente en esta etapa de la jubilación donde tenemos la oportunidad y el tiempo para reflexionar sobre lo que realmente nos importa.

Comenzamos recordando el modelo de Ikigai y su importancia cultural en Japón. El Ikigai se ha integrado en varios aspectos de la vida japonesa, influenciando desde decisiones personales hasta estructuras organizacionales. Este concepto nos anima a buscar la intersección entre nuestras pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado. Al encontrar este equilibrio, no solo se alcanza una mayor satisfacción personal y profesional, sino también un bienestar emocional y mental profundo.

Luego, abordamos el concepto de "fluir", un estado donde estamos completamente inmersos y disfrutamos de lo que hacemos, alcanzando un alto grado de concentración y satisfacción. Este estado de flujo es crucial en la práctica del Ikigai, ya que nos permite realizar actividades que nos encantan y en las que somos buenos. Además, el Ikigai no solo se enfoca en encontrar un propósito personal, sino que también considera la contribución a la sociedad.

Durante la sesión, ofrecemos ejercicios prácticos para explorar cómo podemos alinear nuestras pasiones, habilidades y contribuciones de manera que beneficien tanto al individuo como a la sociedad. Estos ejercicios son pasos fundamentales para confirmar nuestro Ikigai personal, seleccionar actividades alineadas con él y definir una hoja de ruta para su implementación.

Discutimos cómo la búsqueda del propósito de vida no solo ofrece una ruta hacia una vida profesional y personal más satisfactoria, sino que también sugiere un camino hacia una vida más larga y saludable. Encontrar nuestro Ikigai es un viaje personal de autoconocimiento, realización personal y contribución social. Este proceso contribuye a nuestro bienestar general y a una vida más plena y feliz.

Complementamos la sesión con material de soporte digital en formato e-learning, proporcionando una experiencia de aprendizaje integral y permitiendo una profundización en el concepto de Ikigai y su aplicación práctica en la vida cotidiana. Exploramos cómo podemos aplicar los principios del Ikigai para

encontrar un equilibrio en nuestras vidas, promoviendo un bienestar emocional y mental profundo.

Juntos, nos embarcamos en este proceso de autodescubrimiento y reflexión, buscando formas de integrar lo aprendido en nuestras vidas diarias. Nuestro objetivo es lograr un enfoque holístico y multifacético que equilibre nuestras necesidades y aspiraciones, permitiéndonos vivir una vida más rica y satisfactoria.

2 Ikigai y el mapa de pasiones

2.1 10 puntos clave que definen el Ikigai

En la sesión 5 vimos en detalle que es el Ikigai y el uso que le damos para hallar el propósito de vida. Recordemos 10 elementos definitorios del concepto.

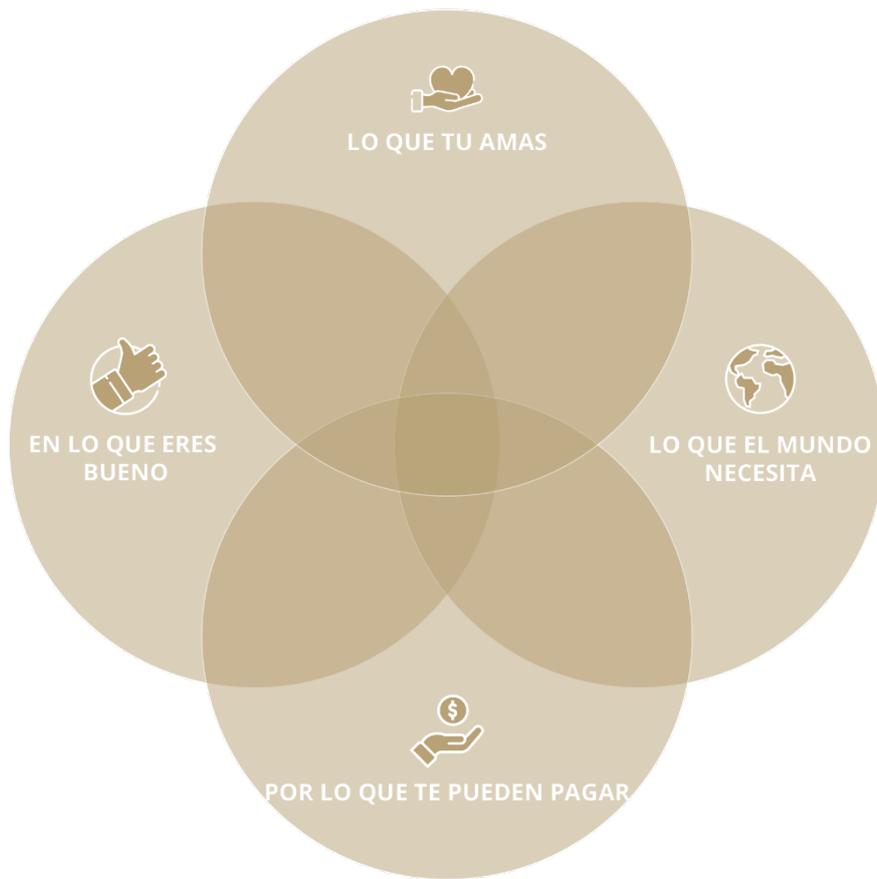
1. **Origen Cultural de Ikigai:** Ikigai, originario de Japón, se compone de "Iki" (vivir) y "Gai" (razón), interpretándose como "la razón de vivir".
2. **Influencias Filosóficas:** Se nutre de filosofías como el taoísmo, confucianismo, sintoísmo, y zen, enfatizando la conexión con la naturaleza y el propósito de vida.
3. **Evolución y Relevancia Global:** Ha evolucionado adaptándose a la sociedad japonesa y global, convirtiéndose en un modelo para encontrar sentido en la vida cotidiana.
4. **Impacto en la Vida Diaria en Japón:** Ikigai influye en decisiones personales y estructuras organizacionales en Japón.
5. **Longevidad en Okinawa:** En Okinawa, Ikigai contribuye a la longevidad y el bienestar de sus habitantes.
6. **Cultura Laboral Japonesa:** Empresas japonesas integran Ikigai en su cultura, promoviendo la satisfacción y dedicación laboral.
7. **Sistema Educativo Japonés:** Alienta a los estudiantes a descubrir sus pasiones y habilidades, alineando su educación y carrera con estos.
8. **Desarrollo Personal:** Muchos japoneses utilizan Ikigai para decisiones importantes, buscando equilibrio entre pasiones, habilidades, necesidades del mundo y remuneración.
9. **Arte y Creatividad:** Artistas japoneses buscan su Ikigai en la expresión artística, vinculándolo con propósito y expresión personal.
10. **Comunidades y Retiro:** Se usa en planificación urbana y comunidades de jubilados en Japón para fomentar la conexión social, realización personal y un retiro activo.

2.2 Tu mapa de pasiones

La pasada sesión también vimos como encontrar tu propio propósito de vida siguiendo el método del mapa de pasiones, puedes seguir este plan de trabajo. Hagamos un recordatorio.

1. **Identificar Tus Pasiones:** Reflexiona sobre lo que realmente te interesa y te llena de alegría, incluyendo tanto actividades remuneradas como no remuneradas.
2. **Reconocer lo que el Mundo Necesita:** Piensa en cómo tus pasiones y habilidades pueden contribuir a las necesidades del mundo, ya sea en tu comunidad, entorno laboral o en un contexto más amplio.

3. **Considerar lo que te Puede Remunerar:** Evalúa las actividades por las que recibes o te gustaría recibir una retribución monetaria, buscando un equilibrio entre lo que amas y la generación de ingresos.
4. **Identificar tus Habilidades y Talentos:** Reconoce tus habilidades, talentos y capacidades, tanto innatas como adquiridas, y cómo pueden integrarse con tus pasiones y las necesidades del mundo.
5. **Explorar las Intersecciones** (Pasión, Vocación, Profesión, Misión):
 - a. **Pasión:** Encuentra la intersección entre lo que amas y lo que se te da bien.
 - b. **Vocación:** Busca el cruce entre lo que el mundo necesita y lo que se te da bien.
 - c. **Profesión:** Considera la intersección entre lo que se te da bien y por lo que puedes ser remunerado.
 - d. **Misión:** Explora dónde se cruzan lo que amas y lo que el mundo necesita.
6. **Buscar el Equilibrio y Significado:** Combina las cuatro dimensiones (Pasión, Vocación, Profesión y Misión) para crear un punto de equilibrio y significado en tu vida.
7. **Encontrar tu Verdadero Ikigai:** Apunta a la intersección de las cuatro dimensiones, donde tus pasiones, habilidades, necesidades del mundo y remuneración convergen, encontrando así un propósito profundo y significativo.
8. **Crear Conexiones entre las Dimensiones:** Integra la competencia y autoeficacia al conectar lo que eres bueno haciendo con lo que amas, y cómo tus habilidades pueden contribuir al bienestar de los demás.
9. **Evolución Personal y Profesional:** Reconoce que el equilibrio entre estas dimensiones puede cambiar con el tiempo, y requiere un proceso continuo de autoevaluación y ajuste.
10. **Proceso Continuo de Autoevaluación:** Mantén un enfoque flexible y abierto a la evolución, reevaluando y ajustando tu Ikigai a medida que avanzas en la vida.



3 Fluir

El concepto de "fluir" o "flow", estrechamente relacionado con el Ikigai, es fundamental para alcanzar una vida más satisfactoria y feliz. Este estado de flujo, descrito por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, ocurre cuando estamos completamente inmersos en una actividad, al punto que el tiempo parece desaparecer y las preocupaciones se desvanecen. En este estado, las personas se sienten vivas, comprometidas y eficaces.

Encontrar y dedicarse a nuestro Ikigai nos lleva a menudo a este estado de flow. Nuestro Ikigai, que es nuestra pasión y propósito, nos absorbe y nos permite disfrutar profundamente del presente, trabajando con un sentido de propósito. Este enfoque no solo mejora nuestra satisfacción y alegría en la vida, sino que también reduce el estrés y contribuye a una mayor longevidad.

Para alcanzar el flow, se sugieren tres pilares fundamentales:

1. **Tener un Objetivo Claro:** Proporciona un propósito y dirección a nuestras actividades, permitiendo un enfoque más agudo y la capacidad de ignorar distracciones.
2. **Mantener una Concentración Total:** Dedicar toda nuestra atención a la tarea en mano, permitiendo que nuestros pensamientos y acciones fluyan de manera natural y sin esfuerzo.
3. **Disfrutar del Proceso:** Encontrar placer en la actividad en sí, lo que eleva la motivación intrínseca y fomenta un compromiso continuo.

El Ikigai trata de encontrar aquello que nos apasiona, en lo que somos buenos, que el mundo necesita y por lo que podemos ser remunerados. Este proceso de autodescubrimiento nos conduce a una vida más plena y equilibrada, contribuyendo a nuestra salud mental y emocional y potenciando nuestro bienestar.

Al vivir de acuerdo con nuestro Ikigai y cultivar estados de flow, podemos disfrutar de una mayor satisfacción y felicidad, mientras reducimos el estrés y promovemos la longevidad. Esta práctica nos anima a centrarnos en incrementar el tiempo que pasamos en actividades que nos llevan a este estado de flujo, maximizando así nuestra calidad de vida.

El Ikigai y el flow se convierten así en elementos clave para una vida larga, feliz y con propósito, enfatizando la importancia de la atención plena y la conexión con nuestras verdaderas pasiones y habilidades.

4 Construyendo tu nuevo proyecto de vida

4.1 Tu diario para un nuevo proyecto de vida

Te proponemos que tomes una libreta, a modo de diario, para ir tomando notas, para hacer listados, para expresar tus sentimientos.

Hasta ahora has trabajado ya tu proyecto de vida en el modelo Ikigai, en la sesión anterior, y en esta. Todo el trabajo previo nos permitirá trabajar lo que vemos en estos momentos. Si has tomado notas, si ya tienes ideas, tráelas. Si no lo has hecho, este es el momento de empezar a hacerlo.

4.2 Tus 4 pilates

Hemos creado 4 ejercicios adaptados a personas como tú, en este momento de transición. Te proponemos que respondas a estos 4 ejercicios, tómate tu tiempo.

Este ejercicio es una oportunidad para redescubrir intereses, conectar con la comunidad, y posiblemente encontrar nuevas maneras de contribuir y sentirse realizado.

4.2.1 Lo Que Amas

Ejercicio: Redescubrimiento de Pasiones

- Dedicar tiempo a reflexionar sobre actividades que disfrutabas en el pasado pero que tal vez hayas dejado de lado debido a tus responsabilidades laborales.
- Piensa y prueba nuevas actividades que siempre te han interesado pero no tuviste tiempo de explorar antes. No hace falta que te implique profundamente, solo investiga sobre ellas, haz algún tipo de aproximación.

Toma notas en tu diario de todo este proceso: listas de actividades del pasado, de lo que te ha interesado. Valora como ha ido: ¿son actividades que te sigan interesando?...

4.2.2 Lo Que Se Te Da Bien

Ejercicio: Valorando tu Experiencia

- Haz una lista de las habilidades y conocimientos que has adquirido a lo largo de tu carrera y vida personal.
- Piensa en cómo estas habilidades pueden ser aplicadas de manera diferente ahora que estás jubilado. Por ejemplo, podrías usar tus habilidades

organizativas para coordinar eventos comunitarios o tus habilidades de enseñanza para ser mentor.

Primero haz una lista de habilidades y conocimientos. Puedes pedir ayuda para hacerla: pide consejo a tu entorno familiar y laboral. Puede que descubras talentos que desconocías tener y que los demás valoran en ti.

Luego piensa en como aplicarlas. Puedes pedir consejo para ello también a tu entorno.

4.2.3 Lo Que El Mundo Necesita

Ejercicio: Conectando con la Comunidad

- Investiga sobre las necesidades de tu comunidad local. ¿Hay algún problema o desafío que sientas que puedes ayudar a abordar con tus habilidades y experiencia? No piensas solo en problemas “graves”, piensa en pequeñas cosas, pequeñas contribuciones que harían de tu entorno un lugar mejor para todo el mundo.
- Considera unirse a organizaciones o grupos locales que trabajen en áreas que te interesen, como educación, medio ambiente, o apoyo a otros jubilados. Puede que no sea el momento de hacerlo, por ahora, puede que valga solo meditarlo.

En tu diario, anota primero esas necesidades que consideres que existen. Luego, contrástalas con personas de tu entorno. Ir a conocer lo que se está haciendo, es un buen camino. No dudes en anotar todas tus vivencias.

4.2.4 Lo Que Puedes Ser Remunerado Por Hacer

Ejercicio: Explorando Nuevas Oportunidades

- Considera oportunidades de trabajo a tiempo parcial, consultoría o freelance que se alineen con tus habilidades y pasiones.
- Explora hobbies o intereses que podrían convertirse en pequeños negocios, como artesanía, jardinería, escritura o fotografía.
- Investiga sobre cursos o talleres que podrían ayudarte a desarrollar nuevas habilidades que podrían ser monetizables.

En la sesión 7 os daremos recursos para ello. Pero es bueno que conozcas tu entorno, desde esa nueva óptica. Y piensa que tu nuevo proyecto de vida puede pasar o no por realizar acciones que te generen ingresos, es solo una opción. En el diario, anota tus investigaciones.

4.2.5 4 listas

Concluye esta parte haciendo 4 listas, resumidas con:

1. Lo Que Amas
2. Lo Que Se Te Da Bien
3. Lo Que El Mundo Necesita
4. Lo Que Puedes Ser Remunerado Por Hacer

Cada lista tiene que estar en una página diferente. De hecho, te recomendamos tener copias de estas listas en hojas separadas, ahora verás porqué.

4.3 De los 4 pilares a las 4 intersecciones

Para pasar de los cuatro pilares del Ikigai a las cuatro intersecciones, te proponemos una serie de ejercicios de reflexión y de autoconocimiento. Te pedimos que tengas una actitud abierta, no pienses en lo que te limita, en si algo se puede hacer o no, si te ves capaz o no... Deja la mente fluir y que tu imaginación mande.

Se pueden realizar ejercicios específicos que ayuden a conectar estos elementos y encontrar tu propósito de vida. Estos ejercicios fomentan la reflexión y el autoconocimiento, permitiendo descubrir cómo tus pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado se interrelacionan.

4.3.1 Ejercicio de intersecciones

Y no tengas prisa, date el tiempo que requiera este trabajo. Y, recuerda, solo trabajamos ideas.

- **Pasión (Lo que Amas + Lo que se te da Bien):** Dibuja un mapa visual donde anotes tus pasiones y habilidades. Luego, busca conexiones entre ellas. Por ejemplo, si amas la jardinería y eres bueno en la enseñanza, podrías conectar estas áreas para encontrar tu pasión.
- **Vocación (Lo que se te da Bien + Lo que el Mundo Necesita):** Considera cómo tus habilidades pueden satisfacer necesidades del mundo. Escribe una lista de problemas o desafíos actuales y cómo tus habilidades podrían contribuir a resolverlos.
- **Profesión (Lo que se te da Bien + Lo que Puedes ser Remunerado):** Explora cómo puedes convertir tus habilidades en oportunidades de ingresos. Investiga trabajos, proyectos de freelance o negocios que se alineen con tus habilidades.
- **Misión (Lo que Amas + Lo que el Mundo Necesita):** Identifica cómo tus pasiones pueden contribuir al bienestar de otros o resolver problemas sociales. Escribe un plan de acción para involucrarte en estas áreas, ya sea a través del voluntariado, la creación de un proyecto o una iniciativa comunitaria.

4.3.2 Revisa tu diario

Durante este tiempo, sigue con tu diario. Lleva reflexiones diarias sobre cómo tus actividades se relacionan con los pilares y las intersecciones del Ikigai. A medida que trabajes los pilares y las intersecciones, verás como descubrirás aspectos de ti que desconocías.

Al final, revisa tus entradas para identificar patrones o temas recurrentes que se relacionen con tu Ikigai. Estas reflexiones te servirán para desarrollar un plan que te acerque a vivir de acuerdo con tu Ikigai.

4.4 Encuentra tu propósito de vida

Te proponemos este ejercicio para encontrar tu propósito de vida a través del entrelazamiento de las cuatro dimensiones del modelo Ikigai (Pasión, Vocación, Profesión y Misión)

Vamos a descubrir el punto de equilibrio y significado en tu vida, donde tus pasiones, habilidades, lo que el mundo necesita y lo que puedes ser remunerado por hacer convergen.

1. Mapa de Intersección de Ikigai

- 1.1. Dibuja un diagrama de Ikigai con cuatro círculos que se intersectan, representando cada una de las dimensiones (Pasión, Vocación, Profesión, Misión). Te damos una plantilla.
- 1.2. En cada sección introduce las listas que has trabajado, las de los 4 pilares y las de las 4 intersecciones.

2. Reflexión y Análisis

- 2.1. Reflexiona sobre cada intersección y cómo se relacionan con tu vida. Por ejemplo, en la intersección de Pasión y Profesión, considera actividades que amas y por las cuales podrías ser remunerado.
- 2.2. Evalúa cómo cada intersección contribuye a tu sentido de propósito y satisfacción.
- 2.3. Toma notas de este proceso.

3. Búsqueda del Punto Central

- 3.1. Identifica actividades, roles o ideas que aparecen en más de una intersección. Estos son indicadores clave de tu Ikigai.
- 3.2. Busca un equilibrio entre estas intersecciones, reconociendo que tu Ikigai puede evolucionar con el tiempo.
- 3.3. En esa actividad donde encuentres, que responda a varias (o todas) las intersecciones, está tu nuevo proyecto de vida. Lo desarrollaremos en la sesión conjunta.

4. Plan de Acción:

- 4.1. Basándote en tus hallazgos, desarrolla un plan de acción para integrar estos aspectos en tu vida diaria. Esto podría incluir cambios de carrera, hobbies nuevos, voluntariado, educación adicional, etc.
- 4.2. Establece metas a corto y largo plazo que reflejen tu Ikigai.
- 4.3. Este punto lo desarrollaremos en la sesión 7.

5. Revisión y Ajuste Continuo:

- 5.1. Reconoce que encontrar tu Ikigai es un proceso dinámico. Revisa regularmente tu mapa de Ikigai y ajusta tus planes y objetivos según evoluciones en tu vida personal y profesional.
- 5.2. Este punto lo desarrollaremos en la sesión 7.

Has hecho el primero planteamiento de tu nuevo propósito de vida, en la siguiente sesión grupal, te ayudaremos a validarlo y a darle forma. En la sesión 7, lo desarrollaremos.

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA



Tu nuevo proyecto de vida

7 Fase 3
*Desarrolla tu
propósito de vida.*
Sesión 7

***Informar de los
recursos disponibles
para desarrollar tu
Propósito De Vida.***

Manual del participante

Diciembre 2023



Fundación
Edad & Vida

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

1 Introducción

En esta sesión, nos enfocamos en que cada participante aprenda a gestionar y evolucionar su hoja de ruta hacia su nuevo propósito de vida.

Para ello, trabajaremos en grupos o uno a uno la manera de superar obstáculos, utilizar fortalezas y transformar este proceso en una experiencia vital positiva. Se busca instaurar un hábito de mejora y aprendizaje continuo. Lograrán evaluar su situación actual en relación con su propósito de vida, identificar "dolores" y "deseos", y reforzar su mapa personal de autoconocimiento y autogestión. Además, la interacción y el compartir experiencias con otros participantes serán claves para el enriquecimiento mutuo.

En esta guía, te daremos unas pautas para poner en marcha tu propósito de vida y te daremos recursos para hacerlo.

2 Plan de acción

Para poner en marcha un proyecto que refleje tu nuevo propósito de vida identificado a través del Ikigai, puedes seguir un plan estructurado en varias etapas. Aquí tienes un esquema general para desarrollar y lanzar tu proyecto.

Estos pasos son solo una guía, que deberás adaptar según tu proyecto. En algunos casos muchos pasos no serán necesarios, en otros, esta lista se te hará corta. Recuerda que, en el siguiente capítulo, hemos identificado recursos que te pueden ser útiles.

1. Definición del Proyecto

- Identifica tu Propósito: Define claramente qué es lo que quieres lograr con este proyecto. ¿Cómo se relaciona con tu Ikigai?
- Establece Objetivos Claros: Determina qué resultados concretos esperas alcanzar.
- Público Objetivo: Identifica a quién está dirigido tu proyecto. ¿Quiénes se beneficiarán o estarán interesados en él?

2. Planificación y Diseño

- Plan de Acción Detallado: Desglosa el proyecto en tareas y subproyectos manejables.
- Cronograma: Establece un calendario realista con fechas límite.
- Recursos Necesarios: Evalúa qué recursos necesitarás (financieros, humanos, materiales, etc.) y cómo los obtendrás.

3. Ejecución

- Inicio del Proyecto: Comienza con las tareas definidas según tu planificación.
- Monitoreo y Ajustes: Supervisa el progreso regularmente y haz ajustes según sea necesario.
- Gestión de Obstáculos: Prepárate para enfrentar desafíos y piensa en soluciones o alternativas.

4. Promoción y Red de Contactos

- Marketing y Difusión: Desarrolla una estrategia para dar a conocer tu proyecto. Utiliza herramientas como las redes sociales, el boca a boca, eventos, etc.
- Construcción de Redes: Conecta con personas e instituciones que puedan apoyarte o estar interesadas en tu proyecto.

5. Evaluación y Retroalimentación

- Revisión de Resultados: Al final de cada fase importante del proyecto, evalúa los resultados en comparación con tus objetivos iniciales.
- Obtener Retroalimentación: Solicita opiniones de participantes, clientes o colaboradores para mejorar continuamente.

6. Sostenibilidad y Escalabilidad

- Plan a Largo Plazo: Piensa en cómo puedes hacer que tu proyecto sea sostenible a largo plazo.
- Expansión y Crecimiento: Considera posibilidades de crecimiento o expansión. ¿Hay nuevas áreas que explorar o formas de escalar el proyecto?

7. Reflexión Personal

- Alineación con tu Ikigai: Reflexiona regularmente sobre cómo este proyecto está contribuyendo a tu propósito de vida y bienestar general.
- Ajustes Personales: Esté abierto a hacer cambios en el proyecto para mantenerlo alineado con tu evolución personal y profesional.

Al seguir este plan, podrás llevar a cabo un proyecto que no solo sea exitoso en términos prácticos, sino que también refleje tu propósito de vida y contribuya a tu realización personal. Recuerda que la flexibilidad y la capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias son clave para cualquier proyecto exitoso.

3 Recursos para tu propósito de vida

Al descubrir tu propósito de vida, se abre un camino de oportunidades y desafíos. Para apoyarte en esta nueva etapa, hemos compilado una lista de recursos que abarcan áreas clave como el emprendimiento, el voluntariado, el tallerismo y el crecimiento personal. Cada uno de estos ámbitos ofrece una vía para realizar tus aspiraciones y contribuir significativamente a la sociedad y a tu desarrollo personal.

En el ámbito del emprendimiento, proporcionamos herramientas y guías que facilitan la creación y gestión de nuevos proyectos, con un enfoque en la innovación y la sostenibilidad. Para quienes se inclinan hacia el voluntariado, ofrecemos una selección de plataformas y organizaciones donde pueden aportar su tiempo y habilidades para causas benéficas y comunitarias. El tallerismo, por otro lado, se enfoca en el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades prácticas y artísticas, brindando espacios para el desarrollo creativo y la expresión personal.

Finalmente, en el crecimiento personal, incluimos una variedad de cursos, lecturas y actividades que promueven el autoconocimiento, la salud mental y el bienestar emocional. Estos recursos están diseñados para ayudarles a explorar nuevos horizontes, enfrentar desafíos y crecer en todos los aspectos de sus vidas.

Esta lista de recursos no solo está pensada para brindar apoyo práctico, sino también para inspirar y motivar a cada individuo a seguir su propio camino con confianza y determinación. Con estas herramientas, esperamos facilitarles el acceso a las oportunidades y apoyarles en la materialización de sus sueños y metas.

Es una lista larga, pero seguramente hay muchos recursos cerca de tu casa que no hemos podido incluir. Recuerda que, en el desarrollo de tu propósito, te invitamos a conocer iniciativas de tu entorno, puede que allí esté lo que buscas.

3.1 Emprendimiento

La edad no tiene por qué ser un impedimento para emprender. Puede que tu propósito pase por crear tu propio negocio o una fuente de ingresos. Quizás te interesa vender algún producto de tu zona o quizás algo hecho con tus propias manos...

Te indicamos algunos viveros de empresa para que te acompañen en el proceso, pero estamos seguros de que en tu comunidad autónoma existen muchos más.

Recursos *on line*

- [Gestiona tu identidad digital](#)

- [Generación SAVIA Generación SAVIA](#) (Fundación Endesa, con la colaboración de Fundación Más humano)
- [Secot](#) – cursos para emprender

Recursos presenciales

Andalucía

- [Andalucía emprende](#)

Aragón

- [Aragón emprende](#)

Asturias

- [CREA – centros de Referencia de Emprendimiento de Asturias](#)
- [Srp Emprendedores](#)

Cantabria

- [Cantabria emprendedora](#)
- [Cantabria emprende](#)

Castilla La Mancha

- [Plan adelante empresas](#)
- [Pop – portal orientación profesional](#)

Castilla León

- [Oficina del emprendedor ICE](#)

Catalunya

- [Acció](#)
- [Barcelona Activa](#)

Extremadura

- [Extremadura empresarial](#)

Galicia

- [Apoyo al emprendimiento](#)
- [Igapé – Personas emprendedoras](#)

Islas Baleares

- [iempren](#)
- [SOIP – Fomació i ocupación](#)
- [Mallorca emprende](#)

Islas Canarias

- [Emprende en Canarias](#)
- [CEOE Tenerife](#)

La Rioja

- [Emprende Rioja](#)
- [Cámara de comercio de La Rioja](#)

Madrid

- [Generación SAVIA Generación SAVIA](#)
- [Secot](#)

Murcia

- [Cámara de Comercio de Murcia](#)
- [Murcia-Ban](#)

Navarra

- [Navarra emprende](#)
- [Gobierno de Navarra](#)

País Vasco

- [Emprendimiento Bizkaia](#)
- [Euskadi – Crea tu propia empresa](#)

Comunitat Valenciana:

- [Cámara de comercio de Valencia](#)
- [Emprenem junts](#)
- [Valencia Activa](#)

3.2 Voluntariado

Aplica los conocimientos adquiridos en tu etapa profesional para ayudar a los más necesitados. Existen muchas entidades que necesitan personas con ganas de dar y recibir, encuentra la tuya

Recursos online

ON LINE

Nombre: plataforma de voluntariado de España

Web: <https://plataformavoluntariado.org/>

Nombre: Cáritas

Web: https://www.caritas.es/que-puedes-hacer-tu/hazte-voluntario/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAvoqsBhB9EiwA9XTWGGZukg5l6gGfewV8nHsXz22p8T2XH7wUyAQs0I8-1-dpww0NsddU-RoChQwQAvD_BwE

Nombre: hacer falta

Web: <https://www.hacesfalta.org/oportunidades/?sw=v>

Nombre: Asociación española de fundaciones

Web: <https://www.fundaciones.org/es/inicio>

PRESENCIAL

Andalucía

Nombre: Plataforma andaluza de voluntariado

Web: <https://voluntariadoandaluz.org/>

Ubicación Aragón:

Nombre: Coordinadora aragonesa de voluntariado

Web: <https://aragonvoluntario.net/>

Asturias

Nombre: Voluntariado y asociacionismo en Asturias.

Web: <https://voluntastur.org/>

Cantabria

Nombre: meeting point

Web: https://meetingpoint.santander.es/entidades-presencial-regional?field_colectivo_s_destinatario_s_value=Infancia%20y%20Juventud&page=1

Castilla La Mancha

Nombre: programa voluntariado Castilla La Mancha

Web: <https://www.castillalamancha.es/gobierno/bienestarsocial/estructura/dgacsocco/actuaciones/programa-de-voluntariado>

Catalunya

Nombre: federació catalana de voluntariat social

Web: <https://voluntaris.cat/>

Extremadura

Nombre: plataforma del voluntariado de Extremadur

Web: <https://volured.com/>

Galicia

Nombre: Voluntariado Galego

Web: <https://voluntariadogalego.org/es>

Islas Baleares

Nombre: plataforma voluntariat Isles Balears

Web: <https://plataformavoluntariat.org/ca/>

Islas Canarias

Nombre: voluntariado Islas Canarias

Web: <https://www.gobiernodecanarias.org/derechossociales/voluntariado/>

La Rioja

Nombre: Federación Riojana de Voluntariado Social

Web: <https://voluntariadosocialrioja.org/>

Madrid

Nombre: Voluntariado Comunidad de Madrid

Web: <https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/voluntariado-comunidad-madrid>

Nombre: Voluntarios por Madrid

Web: <https://voluntariospormadrid.madrid.es/volun>

Murcia

Nombre: Murcia Social

Web: <https://murtiasocial.carm.es/voluntariado>

Ubicación Navarra

Nombre: Navarra + voluntaria

Web: <https://navarramasvoluntaria.navarra.es/>

País Vasco

Nombre: voluntariado gobierno vasco

Web: <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/voluntariado-euskadi/>

Valencia

Nombre: plataforma del voluntariat de la Comunitat Valenciana

Web: <https://platavoluntariado.org/>

3.3 Crecimiento personal

3.3.1 Mejora tus talentos

El potencial, el trabajo, la conciencia y la capacidad para hacer realidad tus sueños y generar prosperidad. Te proponemos algunas actividades, pero en tu entorno seguro que encuentras más.

- Mapas mentales: aprende a representar conceptos relacionados a partir de un tema principal o palabra clave. – ideales para lluvias de ideas y organizar información de manera espontánea.
- Eneagrama: a grandes rasgos, define nueve tipos de comportamientos básicos, nueve formas de pensar, sentir y hacer.
- Ikigai: Conoce el concepto japonés que te ayuda a descubrir tu propósito de vida y las 5 claves para conseguirlo
- Marcha nórdica: Práctica deportiva de resistencia, que consiste en caminar con la ayuda de dos bastones similares a los del esquí de fondo.

Web:

<https://www.misendafedme.es/buscador-de-senderos/#>

general

Web:

https://itineraris-senyalitzats.diba.cat/pages/filter/itineraris?&lang=es_ES

Provincia de Barcelona

- Yoga: práctica deportiva que tiene como objetivo generar y fortalecer la conexión entre el ser humano y el universo.

Web:

<https://www.todo-yoga.net/clases-de-yoga/>

- Pilates: tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración. Es una disciplina que combina técnicas de gimnasia, balé y yoga.

Web:

<https://www.metodopilates.com.es/mejores-centros-de-pilates>

- Thai Chi: es una forma de ejercicio se usa para disminuir el estrés y ayudar con varias otras afecciones.
- Baile: practica cualquiera de su modalidades: bailes de salón, Country, Salsa, Bachata..
- Tramites por internet: aprende a hacer los trámites de manera segura en el ordenador o teléfono móvil.
- Juegos de mesa: aprende y disfruta con tus compañeros de mesa de los juegos mientras ejercitas tu mente.
- Taller de memoria: mantén las funciones cognitivas a través del trabajo de la memoria, el lenguaje, la atención, la orientación, la planificación, el razonamiento...

3.3.2 Ateneos

A parte de los centros indicados, en los Ateneos y Centros Cívicos de tu zona podrás realizar la mayoría de las actividades sugeridas.

Técnicamente, entendemos por ateneo una asociación que tiene como objetivo el fomento de la cultura y la mejora de la calidad de vida de las personas asociadas a través de actividades socioculturales como charlas, conferencias, exposiciones, talleres, deportes... pero son mucho más. Las personas que lo forman son el motor para hacer funcionar las entidades día a día, son edificios donde la tradición y la modernidad se dan la mano; espacios abiertos de encuentro donde hay lugar para la actividad, el ocio y la reflexión.

Cada ateneo tiene su programación específica, pero en la mayoría de ellos podrás encontrar talleres de todas las modalidades: creativas, culturales, deportivas...

Web: https://15mpedia.org/wiki/Lista_de_ateneos_libertarios

España en general

Catunya

Web: <https://www.ateneus.cat/entitats-cerca/>

3.3.3 Centros Cívicos

Ubicación Andalucía

Web: <https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/6-efectos-de-la-crisis-matrimonial/content/centros-municipales?start=14>

Web: <https://www.ateneosdeandalucia.org/ateneos-federados/>

Aragón

Web: <https://www.zaragoza.es/sede/portal/centroscivicos/red-centros>

Ubicación Asturias

Web: <https://www.asturiason.com/ayuntamientos-centros-civicos-en-asturias/>

Ubicación Cantabria

Web: <https://www.santander.es/servicios-ciudadano/areas-tematicas/Cultura,-ocio,-deporte-y-turismo/Centros-c%C3%ADvicos>

Castilla León

Web: <http://www.eutsleon.es/observ/directorio.asp>

Catalunya

Web:

https://dretssocials.gencat.cat/ca/serveis/equipaments_civics_i_activitats/ca/sals_civics_i_comunitaris/adreces_activitats/index.html

Extremadura

Web:

https://www.extremadura.com/busqueda/paginas?where_text=&where_type=&where_id=&what_text=centro+civico&what_id=&what_type=&lat=&lon=&view=list

Galicia

Web:

<https://www.coruna.gal/serviciossociales/es/centros-y-entidades/centros-civicos?argIdioma=es>

La Rioja

Web:

<https://www.larioja.org/educarioja-centros/es/buscador-centros/mapa-centros>

Madrid

Web:

<https://www.comunidad.madrid/cultura/oferta-cultural-ocio/centros-culturales-comunidad-madrid>

Murcia

Web:

https://www.murcia.es/documents/11263/220908/Inmuebles_Propios.pdf

Navarra

Web: <https://www.culturana Navarra.es/imagenes/documentos/mapeo-de-espacios-culturales-creativos-innovadores-en-navarra-298-es.pdf>

Valencia

Web: <https://ivaj.gva.es/es/actividades-culturales>

3.4 Tallerismo

Ahora que tienes más tiempo, te proponemos diferentes actividades de ocio con las que podrás disfrutar y alimentar tu sensibilidad.

Pero también puedes transmitir tu conocimiento a otras personas. Hay que aprovechar la sabiduría, no se puede perder.

Te proponemos algunas opciones a modo de ideas, pero estamos seguros que en tu ciudad o pueblo puedes encontrar muchas más opciones.

3.4.1 Expresión artística

¿Te has plantado poder desarrollar tu creatividad? Estas son algunas de actividades que puedes realizar.

- Restauración de muebles: recuperar todas aquellas piezas que tienen un valor sentimental importante y se han deteriorado con el paso del tiempo,

o muebles de aspecto anticuado que simplemente requieren un cambio en su apariencia.

- Patchwork: elabora piezas textiles mediante la unión de retales o piezas de tela.
- Cerámica: fabrica objetos elaborados con arcilla cocida
- Macramé: crea objetos decorativos mediante nudos con cordones e hilos de distintos materiales.
- Decopatch: decora superficies (de todo tipo, desde cerámica, madera, cartón e incluso jabones o velas) con imágenes de papel o de tela recortadas y que son fijadas a la superficie que se quiera decorar con un barniz
- Curso de fotografía: aprende técnicas de Iluminación y edición de imágenes.
- Curso de cocina y gastronomía: aprende técnicas culinarias así como de alimentación.
- Huerto y jardinería

Podrás encontrar muchas de estas actividades creativas en la web sugerida, pero seguro que te es fácil encontrar espacios presenciales en tu área de residencia.

Recursos *on line*

- [Vilma](#)
- [Domestika](#)

3.4.2 Transmite sabiduría

Además de alimentar tus aficiones, puede ser que tengas un conocimiento que quieras transmitir. Si este es tu caso, te proponemos un par de webs que te pueden ayudar.

Recursos *on line*

- [Domestika](#)
- [Vilma](#)

3.4.3 Disfruta de la lectura y de la escritura

Taller de lectura, taller de escritura creativa... disfruta de todo lo relacionado con la literatura.

Recursos *on line*

- [Escuela de escritores](#)
- [La Escribiteca](#)

Recursos *presenciales*

Andalucía

- [Agencia andaluza de instituciones culturales](#)

Catalunya

- [Escola d'escriptura](#)
- [Escuelas en Barcelona](#)

Madrid

- [Escuela de escritores](#)

3.4.4 Disfruta de actuar

Las compañías de teatro amateur pueden realizar obras, musicales, ópera ligera, pantomima o espectáculos de variedades, y desarrollar una actividad tanto social como artística. Las producciones se pueden dar en todo tipo de lugares tanto en aquellos al uso como en los no canónicos: desde recintos al aire abierto, escuelas, ateneos o centros cívicos hasta salas alternativas o teatros profesionales importantes, con una producción e implicación que también puede variar entre la comedia ligera al drama más exigente.

Recursos *presenciales*

Andalucía

- [Teatro amateur](#)
- [Fegtaco](#)

Asturias

- [Feteas](#)

Cantabria

- [Escena Amateur](#)

Catalunya

- [Teatre Amateur](#)

Madrid

- [Teatro Aficionado Madrid](#)

Comunitat Valenciana

- [Teatre Amateur](#)

3.4.5 Aprende un idioma

Aprender un idioma requiere un tiempo que, seguramente, no has tenido hasta ahora. Visita la escuela oficial de idiomas de tu comunidad, por ejemplo.

Recursos presenciales

- [Escuela oficial de idiomas](#)

MIEMBROS PROMOTORES



MIEMBROS COLABORADORES

- CAEPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

AMIGOS EDAD&VIDA

