

El tiempo liberado.

Promesas, enfermedades y desigualdades después de la jubilación.

1. La promesa y la grieta.

La jubilación se presenta como el premio tras décadas de trabajo. El relato dominante habla de viajes soñados, reformas en casa, actividades con amigos y sobremesas interminables. Es una imagen amable, casi publicitaria, que oculta una realidad mucho más compleja y desigual. La jubilación no es una fiesta homogénea, es una etapa larga (puede durar veinte años o más) que libera a unos y condena a otros, y que, con frecuencia, está marcada por la enfermedad, la precariedad, la soledad y el género.

Según el informe del CSIC *Un perfil de las personas mayores en España 2025*, hay casi 10 millones de personas de 65 años o más, el 20,4% de la población. La esperanza de vida a los 65 años es de 21,68 años adicionales, pero la esperanza de vida en buena salud se sitúa en solo 9,7 años. Es decir, los españoles vivimos de media más de dos décadas después de jubilarnos, pero solo la mitad de ese tiempo con calidad de vida. La otra mitad transcurre con dolencias, limitaciones y dependencia. Ese es el dato que desmonta el relato edulcorado y señala que la jubilación no es solo tiempo libre, sino también tiempo de enfermedad.

Este ensayo sostiene que la jubilación es una construcción social que amplifica las desigualdades que la vida laboral ya había sembrado.

Quien tuvo un salario digno, una pensión suficiente y una red de afectos, vivirá una jubilación activa y satisfactoria. Quien trabajó en la precariedad, cobra una pensión mínima y enfrenta la vejez en soledad, vivirá una jubilación de subsistencia y aislamiento. Y, en medio de ambos, el discurso del “envejecimiento activo” se ha convertido en un mandato que culpabiliza a quienes no pueden seguirlo.

Este ensayo desarrolla cinco ideas:

- La transición de la jubilación es una ruptura biográfica que exige reconstruir la identidad fuera del trabajo.
- Para una parte de los jubilados, la enfermedad irrumpe y convierte esta etapa vital en una gestión sanitaria permanente.
- Las mujeres jubiladas enfrentan una doble penalización, la brecha de pensiones y la carga del cuidado.
- La soledad no deseada y la precariedad económica son la cara oculta de una etapa que se vende como dorada.
- Es posible otra jubilación, pero exige políticas públicas que garanticen dignidad, salud, comunidad y tiempo.

2. La transición y el vacío.

El día que alguien se jubila, el reloj se detiene, o al menos eso parece. De pronto, la agenda que organizaba la vida durante décadas desaparece. El trabajo no solo era una fuente de ingresos, era también una fuente de identidad, estatus, rutina y relaciones sociales. Perderlo de golpe es un giro súbito que, a diferencia de otros, es previsible, pero no por ello menos disruptivo.

El sociólogo Richard Sennett describió cómo el trabajo moldea el carácter y la comunidad. Cuando acaba la etapa laboral, no solo se pierde el salario, se pierde también el entramado de relaciones y el sentido de pertenencia. Zygmunt Bauman añadió que, en la modernidad líquida, la identidad se construye en gran medida a través del consumo y la productividad. El jubilado deja de producir y, en una sociedad que valora la productividad por encima de todo, corre el riesgo de sentirse invisible.

La transición no es igual para todos. Para quienes tienen proyectos, ahorros y redes de apoyo, la jubilación es una liberación. En cambio, para quienes no los tienen, es un vacío que se llena con la televisión, el silencio y la espera. La diferencia entre una jubilación activa y una jubilación de subsistencia no es una cuestión de actitud, sino de recursos materiales y sociales.

3. La cara amable: tiempo, salud y oportunidades.

Para una parte de los jubilados, la jubilación es, efectivamente, una etapa de oportunidades. El 93% de los mayores españoles dedica tiempo a la familia, el 88% sale a pasear, el 85% cultiva amistades, el 81% lee, el 80% viaja y el 48% practica senderismo. Son actividades que durante la vida laboral eran un lujo y ahora se convierten en la base de la rutina diaria.

El senderismo es, quizá, la actividad paradigmática de esta cara amable. Combina ejercicio físico, contacto con la naturaleza, compañía y, a menudo, una sobremesa compartida. No es casualidad que sea una de las actividades preferidas por los mayores, ya que es accesible, barata y social. Las asociaciones de mayores, los clubes de senderismo y las rutas organizadas por los ayuntamientos han encontrado en esta práctica un vehículo para mantener a los mayores activos y conectados.

El turismo sénior es otro de los pilares de esta etapa. El 65% de los mayores prefiere excursiones de un día y el 56% viaja por España. Las agencias han descubierto un nicho de mercado y ofrecen paquetes adaptados a sus necesidades. Las Universidades de Mayores, los talleres culturales y los programas de voluntariado completan el abanico de oportunidades.

Pero esta cara amable tiene un requisito previo, la salud. Y la salud, en la jubilación, no está garantizada para todos.

4. La cara oculta: enfermedad, soledad y precariedad.

La enfermedad es el factor que más transforma la vida después de la jubilación. El 75% de los mayores españoles padece al menos una patología crónica: hipertensión (35%), colesterol alto (30%) y artrosis (26%) son las más frecuentes. El 15% padece una enfermedad grave. Las enfermedades crónicas no solo deterioran la calidad de vida, también consumen tiempo, energía y recursos. La vida del jubilado enfermo se organiza en torno a médicos, farmacias, analíticas y esperas. El tiempo libre se convierte en tiempo de gestión sanitaria.

La soledad es la otra gran amenaza. El 16,2% de los mayores en España está en riesgo de soledad no deseada y la cifra asciende al 20% entre los mayores de 75 años. La soledad no es solo una experiencia emocional, porque tiene efectos fisiológicos medibles como el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el deterioro del sistema inmunitario y la reducción de la esperanza de vida. Y golpea con más fuerza a quienes menos recursos tienen, como las mujeres mayores que viven solas, los jubilados con pensiones mínimas y quienes habitan en zonas rurales despobladas.

La precariedad económica cierra el círculo. El 12,7% de los jubilados españoles está en riesgo de pobreza. La pensión media de jubilación se sitúa en 1.572 euros al mes, pero esa media oculta realidades muy distintas, desde pensiones mínimas que apenas superan los 600 euros hasta pensiones máximas que rebasan los 3.000. La jubilación no elimina la desigualdad, sino que la perpetúa.

5. La jubilación desde el género.

Las mujeres jubiladas viven una realidad distinta a la de los hombres. La brecha de género en las pensiones es del 30,4%; la pensión media de jubilación femenina es de 1.196,65 euros al mes, frente a los 1.719,06 euros de los hombres. Las mujeres cobran menos porque han tenido carreras laborales más cortas, más interrupciones por cuidado de hijos y mayores, más parcialidad y temporalidad. La pensión es la factura que la sociedad pasa a las mujeres por haber asumido el trabajo invisible del cuidado.

Pero la desigualdad no termina en la pensión. Las mujeres jubiladas siguen asumiendo la mayor parte del cuidado de los nietos y de los mayores dependientes. El 72,3% de las personas cuidadoras en España son mujeres. La jubilación, para muchas, no es un tiempo liberado, sino un tiempo de trabajo no remunerado. Cuidan a sus nietos para que sus hijos puedan trabajar y cuidan a sus maridos enfermos. La “doble jornada” no termina con la jubilación, sino que se transforma.

La soledad también tiene rostro de mujer. Las mujeres mayores viven solas con más frecuencia que los hombres (el 30% frente al 14%) y tienen un mayor riesgo de pobreza. La viudedad, que afecta desproporcionadamente a las mujeres, agrava esa soledad y reduce los ingresos del hogar. La jubilación de las mujeres es, en muchos casos, una etapa de precariedad y cuidado, no de liberación.

6. El mandato del envejecimiento activo.

El discurso del “envejecimiento activo” se ha convertido en el paradigma dominante. La Organización Mundial de la Salud lo define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Es un marco atractivo, pero la gerontología crítica ha señalado sus límites y sus trampas.

La primera trampa es la responsabilidad individual. El envejecimiento activo se presenta como una elección personal en la que, si haces senderismo, viajas y te mantienes ocupado, envejecerás bien. Si no lo haces, es tu culpa. Pero esa elección no está al alcance de todos. Requiere salud, recursos económicos, redes de apoyo y un entorno accesible. Culpar a los mayores que no pueden seguir ese mandato es una forma de edadismo.

La segunda trampa es la productividad. El envejecimiento activo valora a los mayores en la medida en que siguen siendo útiles, productivos y visibles. Quienes no pueden serlo, como los enfermos, los dependientes o los pobres, quedan fuera del relato. La vejez se convierte en una etapa que hay que “merecer” y quienes no la merecen son invisibilizados o marginados.

La tercera trampa es la despolitización. El envejecimiento activo desvía la atención de las causas estructurales de la desigualdad, como las pensiones insuficientes, la falta de servicios públicos, la precariedad de los cuidados o la soledad no deseada. Si el problema es la actitud individual, no hay que cambiar el sistema.

7. La vida después del trabajo.

La jubilación no es un destino único. Es una etapa larga, diversa y desigual, marcada por la enfermedad, la soledad, la precariedad y el género. Para algunos es un tiempo liberado, pero para otros es una condena silenciosa. La diferencia no es de actitud, sino de recursos y de políticas públicas.

Para que la jubilación sea una oportunidad para todos, deben cumplirse varias condiciones:

- i. Pensiones dignas que garanticen la subsistencia y reduzcan la brecha de género.
- ii. Servicios de salud y cuidados accesibles, con especial atención a la enfermedad crónica y a la dependencia.
- iii. Políticas contra la soledad como programas de acompañamiento, centros de día, transporte rural o actividades comunitarias.
- iv. Espacios de participación y comunidad que no dependan de la capacidad de pago.
- v. Una cultura que valore a los mayores no solo por lo que hacen, sino por lo que son.

La cuestión con la que se cierra este ensayo no es cómo gestionar la jubilación, sino qué tipo de sociedad queremos para la vejez. Una sociedad que jubila a las personas o una que las acompaña. Una sociedad que las valora por su productividad o una que las respeta por su dignidad. Una sociedad que las deja solas o una que construye comunidad.

La jubilación, como la vida, no se regala, se conquista. Y esa conquista exige políticas públicas, redes de apoyo y una mirada que reconozca que el tiempo liberado también puede ser el tiempo de la enfermedad y la soledad.