

Guía práctica para preparar una jubilación activa

Reflexiones y herramientas para vivir la transición con autonomía, bienestar y propósito

ANTES DE EMPEZAR

Una etapa larga que merece preparación

La jubilación termina una etapa laboral, pero abre otra que puede prolongarse durante dos décadas o más. Cambian los horarios, los ingresos, las relaciones cotidianas y la forma de reconocerse profesionalmente. También aparece un tiempo con más capacidad de elección.

Esta guía ayuda a anticipar ese cambio y a diseñar una respuesta personal. No ofrece una única manera de jubilarse. Propone preguntas, ejercicios y un plan breve para que cada persona elija lo que encaja con su historia, su salud, sus responsabilidades y sus intereses.

España	A los 65 años	Granada capital
21,1 % de la población tiene 65 años o más	21,87 años de vida adicional esperada de media	23,9 % de la población supera los 65 años

Fuentes: INE, *Proyecciones de población 2026-2076*; INE, *Tablas de mortalidad 2024*; IECA, *SIMA Granada 2025*.

A quién se dirige esta guía

- Personas que se acercan a la jubilación, están prejubiladas o se han jubilado recientemente.
- Familiares que desean comprender y acompañar esta transición.
- Empresas y organizaciones que quieren facilitar una salida profesional respetuosa y responsable.
- Profesionales sénior que desean explorar nuevas formas de participación o voluntariado.

Cómo utilizarla

1. Lee primero el mapa de cambios y oportunidades.
2. Valora tu situación en las áreas que sostienen una jubilación activa.
3. Elige una sola prioridad y ordénala con el método GROW.
4. Conviértela en un objetivo concreto y pruébala durante 30 días.
5. Revisa lo aprendido y busca apoyo cuando lo necesites.

COMPRENDER LA TRANSICIÓN

Qué puede cambiar con la jubilación

Área	Qué conviene anticipar
Tiempo y rutinas	La agenda deja de venir marcada desde fuera. Al principio puede sentirse como libertad; después suele ser útil construir una estructura flexible.
Identidad profesional	La profesión deja de ocupar el centro. La experiencia permanece, pero necesita integrarse en una identidad más amplia.
Relaciones	Disminuye el contacto diario con compañeros y puede aumentar el tiempo compartido en casa. Conviene hablar de expectativas, espacios y ritmos.
Ingresos y decisiones	La economía cotidiana puede cambiar. Revisar recursos, compromisos y prioridades aporta tranquilidad y margen para elegir.
Reconocimiento y utilidad	El trabajo ofrecía responsabilidad y valoración. Esa sensación puede reconstruirse mediante aprendizaje, cuidado, participación o contribución social.

Lo que también puede abrirse

- Más autonomía para decidir cómo organizar el tiempo.
- La posibilidad de recuperar intereses y relaciones que quedaron en segundo plano.
- Nuevos aprendizajes y vínculos con personas de otras generaciones.
- Una forma elegida de compartir conocimientos, experiencia y criterio.
- Más espacio para el descanso, el cuidado y la vida cotidiana.

Prepararse no significa programarlo todo. Significa llegar con mayor conciencia, opciones reales y capacidad para ajustar el rumbo.

Tres momentos útiles para empezar

Momento	En qué centrarse
Antes del cese laboral	Conversar sobre expectativas, revisar la economía, cuidar vínculos y explorar actividades sin llenar todavía toda la agenda.
Primeros tres meses	Darse tiempo para observar, mantener hábitos básicos y probar rutinas con flexibilidad.
Después de la adaptación inicial	Elegir proyectos, aprendizajes o formas de participación que tengan sentido y sean sostenibles.

CONSTRUIR UNA BASE

Seis áreas de una jubilación activa

Estas áreas se relacionan entre sí. No es necesario atenderlas todas con la misma intensidad ni al mismo tiempo. La pregunta útil es cuál necesita hoy más cuidado y cuál puede activar una mejora en las demás.

Área	Qué puede incluir
Bienestar físico	Movimiento adaptado, descanso, alimentación, prevención y seguimiento profesional cuando corresponda.
Bienestar emocional	Reconocer lo que se gana y lo que se echa de menos, aceptar el periodo de adaptación y pedir apoyo si el malestar persiste.
Relaciones y participación	Cuidar la pareja, la familia y las amistades; mantener espacios propios y crear nuevos vínculos fuera del entorno laboral.
Tiempo y autonomía	Combinar rutinas, descanso, obligaciones y actividades elegidas. Conservar autonomía digital y ordenar la economía cotidiana.
Aprendizaje y curiosidad	Seguir aprendiendo, actualizar competencias y acercarse a la cultura, la tecnología o intereses pospuestos.
Propósito y contribución	Dar dirección a las decisiones y encontrar una forma voluntaria de cuidar, participar, crear o compartir experiencia.

Una idea importante

Una jubilación activa no equivale a estar siempre ocupado. También incluye descansar, disfrutar, cuidar la salud, respetar los propios límites y poder cambiar de opinión.

Preguntas para conversar

- ¿Qué deseo conservar de mi vida actual?
- ¿Qué me gustaría recuperar o probar?
- ¿Qué necesito hablar con mi pareja o mi familia?
- ¿Qué ritmo quiero tener y qué límites deseo respetar?
- ¿Qué tipo de apoyo podría facilitarme la transición?

OBSERVAR EL PUNTO DE PARTIDA

Mi mapa personal de jubilación activa

Valora cada área del 1 al 10. Una puntuación baja no es un fracaso; indica dónde puede resultar más útil concentrar la atención. Añade una frase breve que explique tu valoración.

Área	Valoración	Qué observo
Salud y actividad física	___ / 10	_____
Bienestar emocional	___ / 10	_____
Familia y relaciones	___ / 10	_____
Organización del tiempo	___ / 10	_____
Aprendizaje y curiosidad	___ / 10	_____
Ocio y aficiones	___ / 10	_____
Participación social	___ / 10	_____
Propósito y contribución	___ / 10	_____
Autonomía digital	___ / 10	_____
Economía cotidiana organizada	___ / 10	_____

Elegir una prioridad

Elige un área que sea importante para ti y en la que puedas dar un paso realista durante las próximas semanas. No tiene que ser la peor valorada.

El área que quiero cuidar primero

Lo que deseo que sea diferente

El apoyo o recurso que podría necesitar

ELEGIR DIRECCIÓN

Ordenar una decisión con el método GROW

GROW ayuda a pasar de una inquietud general a una decisión posible. Recorre las cuatro preguntas en orden y escribe respuestas breves y concretas.

Paso	Significado	Pregunta central	Anotación
G	Objetivo	¿Qué quiero construir, recuperar o mejorar?	Mi respuesta: _____ _____
R	Realidad	¿Qué ocurre hoy, qué hago ya y qué limita el cambio?	Mi respuesta: _____ _____
O	Opciones	¿Qué alternativas tengo y qué podría probar sin comprometerme a largo plazo?	Mi respuesta: _____ _____
W	Voluntad y acción	¿Qué opción elijo, cuándo empiezo y qué apoyo necesito?	Mi respuesta: _____ _____

Preguntas que ayudan a avanzar

- ¿Por qué es importante para mí este cambio?
- ¿Qué capacidad o experiencia puedo aprovechar?
- ¿Qué obstáculo es más probable y cómo puedo reducirlo?
- ¿Qué opción puedo probar durante un mes?
- ¿Quién puede orientarme o acompañarme?
- ¿Qué tendría que simplificar para comprometerme de verdad?

Ejemplo breve

Objetivo: ampliar mis relaciones. Realidad: mantengo contacto con pocas personas fuera de la familia. Opciones: curso, asociación, actividad física o voluntariado. Acción: asistir este mes a una actividad informativa y valorar después si quiero continuar.

CONCRETAR LA ACCIÓN

Convertir una intención en un objetivo SMART

Un objetivo SMART permite saber qué se va a hacer y cuándo se revisará. Debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y temporal.

Letra	Criterio	Pregunta
S	Específico	¿Qué quiero hacer exactamente?
M	Medible	¿Cómo comprobaré que avanzo?
A	Alcanzable	¿Es viable con mi tiempo, salud y recursos actuales?
R	Relevante	¿Tiene sentido para la vida que deseo construir?
T	Temporal	¿Cuándo empiezo y cuándo revisaré el resultado?

De una idea general a un compromiso posible

Idea general: “Quiero llevar una jubilación más activa”.

Objetivo concreto: “Durante los próximos tres meses caminaré treinta minutos los lunes, miércoles y viernes, siempre que mi estado de salud lo permita, y registraré cada salida en el calendario”.

Otro ejemplo: “Antes de terminar el próximo mes contactaré con SECOT Granada para conocer sus actividades de jubilación activa y voluntariado sénior, y decidiré después si deseo participar”.

Mi objetivo SMART

Qué voy a hacer

Cómo comprobaré el avance

Cuándo empezaré y cuándo lo revisaré

Qué apoyo necesito

PROBAR Y APRENDER

Mi plan personal de 30 días

No es necesario diseñar de una vez toda la jubilación. Un periodo de 30 días permite observar, explorar, decidir y actuar sin convertir una primera idea en un compromiso definitivo.

Si al concretar una acción tu compromiso es inferior a 7 sobre 10, simplifícala hasta que resulte posible. Un paso pequeño que se realiza aporta más información que un plan ambicioso que nunca comienza.

Periodo	Propósito	Acciones
Semana 1	Observar	Valorar las áreas de mi vida, reconocer lo que he ganado y lo que echo de menos, y elegir una prioridad.
Semana 2	Explorar	Buscar recursos, hablar con personas de confianza y reunir al menos tres opciones.
Semana 3	Decidir	Elegir una opción, convertirla en un objetivo SMART y reservar tiempo en la agenda.
Semana 4	Actuar y revisar	Dar el primer paso, observar cómo me siento y decidir si mantengo, modifico o sustituyo la acción.

Plantilla de seguimiento

Elemento	Mi anotación
Mi prioridad	_____
Primer paso	_____
Fecha de inicio	_____
Persona o recurso que puede ayudarme	_____
Indicador de avance	_____
Fecha de revisión	_____
Compromiso del 1 al 10	_____

CUIDAR LA ADAPTACIÓN

Respuestas útiles ante cambios frecuentes

Situación	Respuesta posible
Me cuesta desconectar del trabajo	Mantén durante un tiempo algunos hábitos estables, introduce actividades elegidas y evita llenar toda la agenda para huir del vacío.
No sé quién soy sin mi profesión	Nombra valores, capacidades, relaciones e intereses que también forman parte de tu identidad. La profesión se integra; no desaparece.
Echo de menos el contacto diario	Cuida vínculos anteriores y crea otros nuevos mediante cursos, asociaciones, cultura, deporte o voluntariado.
La convivencia ha cambiado	Habla de horarios, tareas, espacios propios y actividades compartidas antes de que aparezca el conflicto.
Me aburro o me siento pasivo	Prueba una actividad durante un periodo breve y observa qué despierta curiosidad, energía o deseo de continuar.
Me preocupa la economía	Revisa ingresos, gastos y compromisos con información fiable. Si la situación lo requiere, busca asesoramiento especializado.

Cuándo conviene pedir ayuda profesional

La adaptación puede incluir incertidumbre, nostalgia o preocupación. Si el malestar es intenso, se mantiene, dificulta las actividades cotidianas o aparece una situación de riesgo, es importante consultar a un profesional sanitario. El acompañamiento de SECOT no sustituye la atención médica, psicológica, social, jurídica o financiera que cada caso pueda necesitar.

En una emergencia o ante un riesgo inmediato, contacta con los servicios de emergencia.

RECONOCER EL TALENTO SÉNIOR

Tu experiencia sigue teniendo valor

La jubilación no borra los conocimientos, el criterio ni los aprendizajes acumulados. Compartirlos es una opción, no una obligación. Puede tomar formas distintas según el momento vital, la disponibilidad y los límites de cada persona.

Pregunta	Pistas para responder
Lo que sé hacer	Conocimientos técnicos, gestión, atención a personas, organización, comunicación o resolución de problemas.
Lo que he aprendido	Decisiones acertadas, errores, cambios afrontados, conflictos resueltos y maneras de trabajar con otros.
Lo que disfruto compartiendo	Temas o tareas que todavía despiertan interés y que explicaría con paciencia.
A quién podría servir	Personas emprendedoras, jóvenes, pequeñas empresas, asociaciones, centros educativos o proyectos sociales.
Cómo deseo contribuir	Mentoría, formación, acompañamiento, participación puntual o apoyo a un proyecto.
Qué límites quiero respetar	Tiempo, desplazamientos, responsabilidades familiares, salud y actividades que prefiero no asumir.

Mi primera posibilidad de contribución

Una experiencia o capacidad que deseo poner en valor

Las personas o proyectos a los que podría resultar útil

La forma y el tiempo que me gustaría dedicar

PARTICIPAR CON LIBERTAD

Voluntariado sénior y colaboración intergeneracional



El voluntariado sénior permite convertir parte de la experiencia profesional y vital en apoyo a otras personas. Puede favorecer nuevas relaciones, aprendizaje, pertenencia y sentimiento de utilidad, siempre que se elija libremente y sea compatible con el ritmo de vida deseado.

Antes de comprometerte

- ☐ **La** actividad conecta con mis intereses y valores.
- ☐ **El** tiempo solicitado encaja con mi disponibilidad real.
- ☐ **Conozco** las responsabilidades y los límites de mi papel.
- ☐ **Puedo** aportar sin reproducir la presión de mi etapa laboral.
- ☐ **La** organización ofrece orientación, coordinación y un marco claro.

El valor del encuentro entre generaciones

La mentoría y la formación crean espacios donde la experiencia práctica se encuentra con ideas nuevas. Las personas sénior aportan perspectiva y criterio; quienes emprenden o están empezando aportan preguntas, retos actuales y nuevas formas de hacer. El aprendizaje circula en ambas direcciones.

CONOCER EL ACOMPAÑAMIENTO

Qué puede facilitar SECOT Granada

SECOT es una asociación sin ánimo de lucro declarada de Utilidad Pública desde 1995. En Granada, profesionales sénior comparten voluntariamente su experiencia y conocimientos en proyectos de formación, mentoría, asesoramiento y cooperación intergeneracional.

Destinatarios	Aportación
Para personas próximas a jubilarse	Talleres y herramientas para comprender la transición, revisar áreas de vida, ordenar prioridades y definir un primer plan de acción.
Para personas jubiladas	Información sobre participación, aprendizaje y voluntariado sénior, incluida la posibilidad de conocer la actividad de SECOT Granada.
Para empresas y organizaciones	Un programa breve y práctico para acompañar responsablemente a profesionales próximos a la jubilación o recientemente jubilados.
Para la sociedad	Experiencia aplicada a mentorías, formación, apoyo a personas emprendedoras y pequeñas empresas, y colaboración con universidades y entidades sociales.

Cómo se trabaja

- Con una metodología práctica, participativa y respetuosa con la edad, la trayectoria y las circunstancias de cada persona.
- Mediante reflexión guiada, herramientas de autoevaluación y decisiones aplicables a la vida cotidiana.
- Sin imponer una única idea de jubilación ni presentar el voluntariado como obligación.
- Con orientación a la acción: cada participante identifica una prioridad y un primer paso.

El programa de preparación a la jubilación puede adaptarse al calendario y al contexto de empresas y organizaciones de Granada.

PASAR A LA ACCIÓN

Mi próxima decisión

Completa esta página después de trabajar la guía. No busques una respuesta perfecta. El objetivo es dejar escrita una decisión que puedas revisar después de haberla probado.

Lo más importante que he comprendido

El área que quiero cuidar primero

La acción que voy a probar

La fecha en la que voy a empezar

La persona con la que voy a compartirlo

La fecha en la que revisaré el resultado

Antes de cerrar la guía

- ☐ He elegido una prioridad que tiene sentido para mí.
- ☐ Mi primer paso es pequeño, concreto y tiene fecha.
- ☐ He tenido en cuenta mi salud, mi tiempo y mis responsabilidades.
- ☐ Sé a quién puedo pedir apoyo u orientación.
- ☐ Me permito ajustar el plan a partir de la experiencia.

DAR EL PRIMER PASO

La jubilación puede prepararse y aprenderse

Esta transición no necesita resolverse de una vez. Puede construirse mediante conversaciones, pequeñas decisiones y experiencias que ayuden a reconocer qué aporta bienestar, qué mantiene los vínculos y dónde sigue teniendo sentido contribuir.

Si estás cerca de jubilarte, si acabas de hacerlo o si representas a una empresa u organización interesada en acompañar este momento, SECOT Granada puede ofrecerte información sobre sus talleres y actividades.

Contacto SECOT Granada	Datos
Correo electrónico	granada@secot.org
Teléfono y WhatsApp	(+34) 624 644 099
Web	granada.secot.org
Dirección	C/ Ismail 39-41, Centro Municipal de Iniciativas Empresariales, 18014 Granada

Fuentes y referencias

- Instituto Nacional de Estadística. Proyecciones de población 2026-2076, publicadas el 17 de junio de 2026.
- Instituto Nacional de Estadística. Tablas de mortalidad, datos de 2024.
- Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. Sistema de Información Multiterritorial de Andalucía, Granada 2025.
- Materiales del Programa de Jubilación Activa y Desarrollo del Talento Sénior de SECOT Granada, 2026.

Esta guía tiene finalidad informativa y educativa. No sustituye el asesoramiento médico, psicológico, social, jurídico o financiero individualizado.