



AÑO 2025
VOL. XX
ISSN 1816-8450



Editorial

Una visión antropológica al período prejubilación y jubilar

An anthropological view of the pre-retirement and retirement period

María Amelia González Braniella^{1*} ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3915-8529>

¹Universidad de la Habana. Colegio de San Gerónimo de la Habana

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: mgonzalezbraniella@gmail.com

El momento de la jubilación es una situación lógica pero no deja de ser una ruptura y un cambio importante en la vida del adulto mayor aunque este sujeto a la legislación del país representa a nivel individual, familiar y social un giro drástico en la dinámica y vida cotidiana, así como; requiere de un cambio mental. Es el momento de giro de nuestra vida laboral y su proyección hacia la familia y la sociedad. Aunque cueste entenderes necesario una valoración casuística en cada caso para asumir una decisión sin perder responsabilidad reajustar nuestras cargas físicas e intelectuales.

Cómo citar este artículo: González Braniella MA. Una visión antropológica al período de prejubilación y jubilar. GerolInfo-Revista de Gerontología y Geriátrica. 2025; 20:e301.

Aunque los adultos mayores se sientan plenos se debe buscar nuevas alternativas, para llegado el momento seguir siendo útiles y darle paso a otros necesitados de desarrollarse y crecer laboralmente. Es ahí donde es imprescindible asumir un papel en el asesoramiento y preparación de quien como en una carrera de relevos tomará el espacio ocupado por la persona que por decisión propia y respaldo jurídico asume la jubilación.

Es importante antes de la jubilación planificar futuros contratos de ser posible, que permitan la continuidad intelectual y laboral a su vez que represente una utilidad económica para reorganizar y mantenerla autonomía económica y social.

La mayor parte de nuestra vida trabajamos y simultaneamos nuestras responsabilidades familiares y sociales con lo laboral, por tanto es importante preparar los últimos años de vida activa y laboral antes de tomar la decisión de acogernos a un derecho y necesidad en nuestro ciclo vital, así como nuestra trayectoria en el mundo del trabajo.

¿Cómo podemos preparar los últimos tres años laborales antes de la jubilación?

El punto de partida es la búsqueda de información y asesoramiento sobre los derechos y el proceso legislativo de la jubilación; lo cual permitirá una organización, la revisión del expediente laboral y valoraran todas las posibilidades si así los desea y es permisible una nueva incorporación a partir de una contratación.

Otro aspecto importante es la negociación y redistribución de las labores y responsabilidades familiares, la proyección de espacios de relajación y horarios para la práctica de actividad física y el reordenamiento de labores pospuestas para cuando se tuviera más tiempo, eso incluye papelería personal documentación, archivos familiares, acciones legales o de remodelación del hogar. Cancelar pendientes y apoyar a la familia en sus proyectos de vida son de una importancia capital, así como establecer un sistema de ahorro y reorganización de sus finanzas.

Es de gran importancia el refuerzo de las relaciones intergeneracionales a través de la planificación de trabajos de mejoramiento del entorno familiar o con paseos o actividades festivas y de ocio en común. También retomar el contacto con antiguos amigos o compañeros de trabajo o estudio y planificar encuentros agradables. Hay que descubrir nuevas habilidades y capacidades. Y la ampliación del mundo intelectual, sensible y creativo.



La superación en todo lo referente al envejecimiento, la preparación y asesoramiento al relevo laboral permitirá una sensación de desapego consciente y de utilidad de este momento al asumir la jubilación como un proceso lógico del ciclo vital.

No se puede perder de vista que el proceso de preparación para jubilar o prejubilarse necesita no resistirse al cambio y lleva implícito el establecimiento de nuevos hábitos de vida saludable, la planificación de las actividades de vida diaria con otro enfoque y utilización lógica del tiempo, el balance dietético, de la actividad física para evitar la inmovilidad física y mental.

Otro aspecto importante es cultivar la espiritualidad, el equilibrio mental y la defensa de la intimidad partiendo de la comprensión del desgaste físico y mental humano dado el envejecimiento, por lo que es necesario estar informado y crear mecanismos de compensación. Se debe valorar esta nueva etapa como un momento y un espacio de readecuación de las relaciones, posibilidades y forma de vida entendiendo que se es útil y necesarios pero no imprescindibles, aprendamos a ceder el paso pero transmitiendo nuestros saberes. Por tal razón es necesario el sentirse plenos, útiles, dispuestos y participativos.

Conflicto de interés

La autora declara que no existen conflictos de interés.

