

Envejecimiento activo y saludable en el trabajo

Recomendaciones para una vida laboral plena y una jubilación satisfactoria



El envejecimiento activo constituye un eje fundamental en las estrategias de salud laboral y bienestar en el trabajo. En un contexto donde la esperanza de vida y la prolongación de la carrera profesional aumentan, resulta esencial promover una cultura preventiva orientada al mantenimiento de la capacidad funcional, la motivación y la calidad de vida de las personas trabajadoras a lo largo de todo su ciclo vital.

Este díptico está pensado para acompañarte en esta etapa cercana a la jubilación, ofreciéndote orientaciones prácticas que te ayuden a vivirla con bienestar y plenitud. Encontrarás aquí recomendaciones para cuidar tu salud, mantener tu motivación y disfrutar de una vida activa dentro y fuera del trabajo. Adoptar hábitos saludables y sostenibles te permitirá seguir aportando experiencia y equilibrio, al tiempo que te preparas para una transición positiva hacia una nueva etapa personal y profesional.

La iniciativa integra **dos ejes prioritarios:**

- ▶ La preparación para la jubilación, entendida no solo como un proceso administrativo, sino como una etapa vital que requiere planificación personal, emocional y social.
- ▶ La promoción de hábitos de trabajo saludables, orientados a favorecer la prolongación de la vida laboral en condiciones óptimas de salud física, mental y social.

CON LA FINANCIACIÓN DE:

ES2024-0035



cesfac

la Confederación Española de Fabricantes de Alimentos Compañías para Alimentos

Preparación para la jubilación

Anticipar el cambio te permite disfrutarlo mejor.

Piensa en la jubilación como una oportunidad para reinventarte.

Mantén activos tus vínculos sociales y emocionales.

Cuida tu salud física y emocional para llegar con energía.

El bienestar económico también es parte del bienestar general.

- ▶ **Planifica tu transición:** reflexiona sobre tus expectativas, necesidades y proyectos personales antes de jubilarte.
- ▶ **Habla y comparte tus planes:** conversa con tu familia, entorno y compañeros que ya se han jubilado para aprender de sus experiencias.
- ▶ **Participa en programas de preparación:** aprovecha talleres o recursos que te orienten en los aspectos económicos, sociales y emocionales del retiro.
- ▶ **Mantén revisiones médicas periódicas:** cuida tu salud física y emocional durante esta etapa de cambio.
- ▶ **Cultiva tus relaciones personales:** evita el aislamiento; mantén contacto con tus redes, amistades y comunidad.
- ▶ **Explora nuevos intereses:** recupera aficiones, aprende cosas nuevas o involúcrate en proyectos sociales o culturales.
- ▶ **Fomenta la actividad física regular:** adapta el ejercicio a tu condición y edad para mantener la vitalidad.
- ▶ **Busca un equilibrio emocional:** mantén rutinas diarias, hobbies y objetivos que te aporten sentido y bienestar.
- ▶ **Comparte tu experiencia:** transfiere tu conocimiento a generaciones más jóvenes o colabora como mentor o voluntario.

Planifica tu futuro con tiempo

Infórmate con antelación sobre tus opciones y trámites.

Define tus metas personales y cómo quieres invertir tu tiempo.

Haz una previsión económica realista y ajustada a tus necesidades.

Reflexiona sobre cómo mantener una rutina activa y significativa.

- ▶ **Cuida tu ergonomía:** alterna posturas, realiza pausas activas y utiliza adecuadamente las herramientas de trabajo.
- ▶ **Practica actividad física diaria:** al menos 30 minutos de ejercicio moderado para mantener fuerza y movilidad.
- ▶ **Aliméntate de forma equilibrada:** prioriza frutas, verduras y proteínas de calidad; evita azúcares y ultra procesados.
- ▶ **Duerme y descansa bien:** procura 7-8 horas de sueño y limita pantallas antes de dormir.
- ▶ **Gestiona el estrés:** haz pausas para respirar, practica relajación o mindfulness y respeta tus límites laborales.
- ▶ **Fomenta relaciones laborales positivas:** promueve la escucha, el respeto y la cooperación intergeneracional.
- ▶ **Actualízate y aprende:** participa en formaciones, comparte conocimientos y mantente al día en nuevas tecnologías.
- ▶ **Mantén una actitud positiva:** cultiva el humor, la curiosidad y la resiliencia ante los retos del trabajo.
- ▶ **Apoya un entorno saludable:** contribuye a un clima laboral basado en la confianza, la colaboración y el bienestar común.

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ES2024-0035

