

# +60 Y SUMANDO

*una vida activa también tras la jubilación*

**M.ª José Sánchez Morilla**

Directora

**CONFEMAC**

[Av. de Hytasa, 36, Primera planta, módulo 8, 41006  
Sevilla]

[954 27 56 40] [confemac@confemac.net]



**Confederación Estatal  
de Mayores Activos  
(CONFEMAC)**

**2026**

# 1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

---

El programa “+60 y sumando: una vida activa también tras la jubilación”, impulsado por la Confederación Estatal de Mayores Activos (CONFEMAC), es una iniciativa de sensibilización social que busca transformar la mirada sobre la jubilación y visibilizar esta etapa como un tiempo de oportunidad, participación y contribución a la comunidad. A partir de campañas de comunicación, charlas presenciales y acciones intergeneracionales, el programa promueve una imagen positiva, activa y diversa de las personas mayores tras el final de la vida laboral.

La buena práctica parte de una idea sencilla pero poderosa: jubilarse no es desaparecer socialmente, sino abrir un nuevo momento vital en el que seguir creciendo, compartiendo experiencia, cuidándose, participando y dando sentido al tiempo propio. En ese marco, el programa pone en valor el papel de las personas mayores como protagonistas de la sociedad y no como meras receptoras de recursos o servicios.

Su planteamiento combina sensibilización pública, referentes inspiradores y espacios de encuentro que favorecen tanto la reflexión personal como el cambio de percepción social. De este modo, “+60 y sumando” se configura como una propuesta útil para combatir estereotipos edadistas, fortalecer el reconocimiento social del aporte sénior y promover una cultura más inclusiva respecto al envejecimiento y la jubilación.

## 2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

---

“+60 y sumando: una vida activa también tras la jubilación” es una práctica de sensibilización y participación comunitaria orientada a resignificar la jubilación como una etapa activa, valiosa y socialmente fértil. Su diseño responde a la necesidad de romper con una visión limitada de este momento vital, todavía muy asociada a la pérdida de rol, a la desvinculación social o a una idea pasiva del envejecimiento. Frente a ello, el programa propone un relato distinto: el de personas mayores que siguen aportando, decidiendo, construyendo vínculos y desarrollando proyectos con sentido .

La intervención se articula a través de tres grandes líneas complementarias. La primera consiste en una campaña pública de sensibilización, con materiales gráficos, audiovisuales y mensajes clave dirigidos a la población general, orientados a desmontar mitos sobre la jubilación y a mostrar referentes positivos. La segunda se centra en charlas y encuentros comunitarios en distintos territorios, que ofrecen espacios de información, reflexión e inspiración para personas mayores que se encuentran ya jubiladas o próximas a estarlo. La tercera incorpora acciones intergeneracionales, con el objetivo de construir una visión compartida del envejecimiento y reforzar el reconocimiento mutuo entre generaciones .

Uno de los elementos más valiosos del programa es que no se limita a lanzar mensajes, sino que genera experiencias y conversaciones en torno a una pregunta de fondo: qué significa vivir activamente después de la jubilación y cómo puede esa etapa convertirse en un tiempo de bienestar, participación y contribución social. En ese sentido, la práctica conecta muy claramente con la filosofía de CONFEMAC, que defiende un envejecimiento activo emisor, donde las personas mayores no solo reciben, sino que también aportan, transforman y enriquecen la vida comunitaria .

La infografía del programa resume muy bien esta lógica, al presentar la jubilación como un proceso en el que caben el crecimiento personal, la prevención, el autocuidado, la planificación, la participación, la transmisión de la experiencia y, en definitiva, una nueva manera de vivir con sentido esta etapa.

### 3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local	
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatal	X
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica:	La buena práctica tiene <b>ámbito estatal</b> , ya que su diseño contempla acciones de sensibilización, encuentro y participación en distintos territorios del país, combinando una estrategia de difusión amplia con actividades presenciales y comunitarias en diferentes comunidades autónomas
<b>TERRITORIAL Y RURALIDAD</b>	<b>Sí</b>
<p>Su metodología permite además una implementación especialmente pertinente en <b>zonas rurales o en riesgo de despoblación</b>, donde la jubilación puede vivirse con mayores dificultades de acceso a recursos, menor oferta de participación y más riesgo de aislamiento social. En estos contextos, el programa aporta valor añadido al generar espacios de encuentro, activar referentes positivos y promover una visión de la jubilación vinculada a la vida comunitaria, la utilidad social y el bienestar personal. Precisamente por su flexibilidad y por apoyarse en recursos comunitarios cercanos, se trata de una práctica fácilmente adaptable a municipios pequeños y territorios con menor densidad de servicios.</p>	

## 4. JUSTIFICACIÓN

---

El programa responde a una necesidad social clara: la jubilación sigue siendo percibida con demasiada frecuencia como una etapa de retirada, pérdida de función o desvinculación social. Aunque puede vivirse como una oportunidad, muchas personas llegan a este momento sin referentes positivos, sin espacios que acompañen la transición y bajo el peso de estereotipos edadistas que limitan su reconocimiento social. Esta situación no solo empobrece la imagen de la vejez, sino que reduce las posibilidades reales de participación y desarrollo en una etapa que todavía tiene mucho que aportar a la comunidad .

Desde CONFEMAC, esta realidad se aborda desde un enfoque propio y consolidado: el envejecimiento activo emisor. Desde esta mirada, las personas mayores no son entendidas como sujetos pasivos, sino como personas con experiencia, capacidades, saberes y potencial transformador. En el caso concreto de la jubilación, esto implica defender que el final de la etapa laboral no equivale al final de la vida activa, sino a la apertura de nuevas formas de implicación, aprendizaje, autocuidado, participación y contribución social .

La práctica se justifica también por su capacidad para actuar en dos niveles a la vez. Por una parte, ofrece a las propias personas mayores marcos de reflexión, inspiración y motivación para repensar esta etapa en positivo. Por otra, interpela al conjunto de la sociedad, cuestionando prejuicios muy arraigados y promoviendo una narrativa más justa, diversa e inclusiva sobre el envejecimiento. No se trata solo de acompañar mejor la jubilación, sino de cambiar lo que colectivamente esperamos de ella.

En este sentido, “+60 y sumando” constituye una respuesta pertinente, coherente y necesaria, porque convierte un momento de cambio vital en una oportunidad para reforzar ciudadanía activa, bienestar y cohesión social.

# 5. RECURSOS

## +60 Y SUMANDO

### UNA VIDA ACTIVA TRAS LA JUBILACIÓN



Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Equipo técnico multidisciplinar responsable de la coordinación general, la planificación operativa, la interlocución con entidades colaboradoras, la organización de las charlas y encuentros, la dinamización de las actividades intergeneracionales, el seguimiento y la evaluación.
- Perfil profesional vinculado al ámbito social, comunitario y de la comunicación.
- Participación de voluntariado sénior de CONFEMAC, especialmente para tareas de difusión, dinamización local, apoyo logístico y presencia activa como referentes en determinadas acciones del programa

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Materiales de sensibilización en formato gráfico y audiovisual. Cartelería, dípticos y otros soportes impresos para difusión comunitaria.
- Espacios comunitarios para charlas y encuentros.
- Equipamiento informático y audiovisual para diseño, grabación, proyección y difusión de contenidos.
- Herramientas digitales y redes sociales para la campaña pública.
- Materiales de apoyo y dinamización para las actividades presenciales e intergeneracionales.

## 6. PERFIL DEL DESTINATARIO

---

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	
Familias	
Profesionales	
Sociedad en general	X
Otro/s	

La buena práctica se dirige principalmente a **personas mayores de 60 años**, especialmente a aquellas que ya se han jubilado o se encuentran próximas a hacerlo, y que pueden beneficiarse de espacios de reflexión, inspiración, participación y reconocimiento en esta nueva etapa vital.

Asimismo, se dirige a la **sociedad en general**, ya que uno de sus objetivos centrales es transformar la percepción social de la jubilación y del envejecimiento, combatiendo estereotipos edadistas y promoviendo una imagen positiva, activa y diversa de las personas mayores. De forma complementaria, la práctica incorpora la participación de otras franjas de edad en las actividades intergeneracionales, favoreciendo el diálogo y la construcción de una visión compartida del envejecimiento.

Se presta especial atención a contextos rurales o con menor acceso a oportunidades de participación, con el fin de favorecer una implementación más equitativa y territorialmente inclusiva.

---

## 7. INNOVACIÓN

---

La innovación de “+60 y sumando” reside, sobre todo, en que sitúa la jubilación en un lugar poco habitual dentro de las prácticas de envejecimiento activo: no como problema a gestionar ni como simple tiempo libre a ocupar, sino como momento de redefinición positiva del proyecto vital. En vez de reforzar una visión pasiva o asistencial, el programa apuesta por mostrar la jubilación como una etapa de crecimiento, decisión, participación y contribución a la comunidad .

También resulta innovador el modo en que combina comunicación social, presencia comunitaria y acciones intergeneracionales dentro de una misma lógica de intervención. No se limita a lanzar mensajes institucionales, sino que construye un relato más amplio mediante testimonios, imágenes, encuentros y experiencias compartidas que facilitan tanto la identificación personal como el cambio de percepción colectiva.

Otro elemento innovador es su alineación explícita con el enfoque de envejecimiento activo emisor propio de CONFEMAC. Desde esta perspectiva, las personas mayores son presentadas como protagonistas y agentes de valor social, capaces de inspirar, transmitir experiencia, generar vínculos y enriquecer la comunidad. En un contexto donde todavía predominan imaginarios que las colocan en una posición pasiva, esta mirada supone una ruptura clara y necesaria.

Además, la propia narrativa visual del programa refuerza esa innovación, al representar la jubilación como un itinerario abierto en el que caben la prevención, el autocuidado, la planificación, la participación, el compartir y el disfrute de la vida. No es poca cosa: pocas veces una campaña consigue hablar de jubilación sin que parezca un folleto triste o un sermón con letra grande.

## 8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

La propuesta de “+60 y sumando” permite visibilizar la jubilación como una etapa abierta a nuevas oportunidades de participación, bienestar y contribución social. Su planteamiento favorece una comprensión más rica y positiva de este momento vital, tanto por parte de las propias personas mayores como del conjunto de la ciudadanía.

Entre los principales efectos esperables y observables en este tipo de práctica destaca el refuerzo de la autoestima, la motivación y la percepción de utilidad social de las personas mayores que participan en las acciones presenciales o se reconocen en los mensajes de la campaña. Del mismo modo, la iniciativa contribuye a cuestionar estereotipos muy arraigados sobre la jubilación y a promover una imagen más activa, diversa y realista del envejecimiento.

Las acciones intergeneracionales incorporadas al programa añaden además un valor especialmente relevante, al favorecer el reconocimiento mutuo entre generaciones, el intercambio de experiencias y la construcción de una cultura más inclusiva respecto a la edad. En ese sentido, la práctica no solo beneficia a quienes participan directamente, sino que genera un relato social alternativo, más respetuoso y más acorde con la realidad plural de las personas mayores.

Como conclusión, “+60 y sumando” demuestra que es posible intervenir sobre la jubilación no desde la pérdida, sino desde la oportunidad. Su fortaleza está en proponer una mirada distinta y hacerlo de manera cercana, comprensible y replicable: mostrando que jubilarse no es parar, sino elegir cómo seguir.

### LINKS DE INTERÉS

- Página web de la entidad: <https://www.confemac.net/>