



IVÁN BENÍTEZ

Zizur Mayor/Pamplona

COMO quien está a punto de revelar un secreto, Montse Port se inclina ligeramente hacia delante y baja la voz. “Te voy a contar algo...”, dice con una sonrisa cómplice antes de rematar la confesión: “Jubilarse es rejuvenecer”. Su voz se diluye en el murmullo del Centro de Jubilados y Jubiladas de Zizur Mayor, entre partidas de cartas, cafés, el repiqueteo de las cucharillas, buenos pinchos y conversaciones cruzadas. Port, matrona jubilada de 68 años con más de cuatro décadas de profesión, comparte mesa y secreto con Miguel Ángel Ortiz, pre-jubilado a los 62 años tras 36 como chapista en Volkswagen; M^a Ángeles Hernández, de 71 años, viuda y madre de seis hijos, dedicada toda su vida al cuidado de su familia y al trabajo doméstico; y Rubén Darío Díaz, de 70 años, hostelero durante décadas. Cuatro trayectorias unidas por la misma transición: dejar atrás una etapa y aprender a construir otra nueva.

“¿Jubilarse es envejecer?”. La pregunta resuena en este centro de mayores y también, aunque de una manera más silenciosa, en otro rincón de Pamplona donde se intenta redefinir vidas. Aquí, en una de las aulas de costura del Civivox de la Rochapea, Juanjo Aragón Urtasun, maestro jubilado de 74 años y antiguo director del colegio público San Jorge, enseña a coser a mujeres migrantes y a vecinos del barrio.

Entre telas, agujas y patrones, en el aula 4 de esta especie de isla urbana, se cruzan historias muy distintas. Mujeres de origen subsahariano comparten hilo y conversación con los pamploneses Ignacio de Miguel, de 64 años; Sagrario Aragón, de 71; y Txaro Olleta Oneca, de 70. Personas que huyeron de crisis humanitarias y pensionistas que buscan vínculos en un espacio de aprendizaje y compañía.

Aunque los escenarios de la Rochapea y Zizur Mayor son diferentes, en ambos late una mezcla de incertidumbre y satisfacción. La jubilación sigue percibiéndose como una frontera que se cruza, por lo general, entre los 65 y los 67 años. Pero el verdadero interrogante no es solo qué ocurre cuando se deja atrás el trabajo remunerado, cuando los hijos abandonan el hogar o cuando se enviuada y aparece la soledad. La gran pregunta surge cuando desaparece la rutina que durante décadas ha ordenado horarios, construido una identidad y marcado la manera de relacionarse.

Este reportaje no habla únicamente de quienes se han retirado tras una vida laboral. También pone el foco en quienes han dedicado su existencia a sostener el hogar y criar a sus hijos y que, de pronto, se encuentran solos frente al espejo. “¿Y ahora qué?”.

Ese cambio de mirada sobre la propia vida lo resumía recientemente el gerontólogo Javier Yanguas en una entrevista concedida a la periodista Sonsoles Echarvarren en este periódico. “Antes, cuando uno se jubilaba, llegaba a viejo enseguida”, observaba Yanguas. Hoy, la longevidad ha transformado por completo ese paisaje. La vejez puede ocupar ya entre un cuarto y un tercio de la vida. El gerontólogo hablaba de “muchas longevidades” distintas: la de mujeres que alcanzan esta etapa con autonomía y proyectos propios; la de parejas que redefinen su convivencia tras el trabajo; la de quienes llenan la agenda para no detenerse jamás; y la de quienes des-



Miguel Ángel Ortiz, artajonés y vecino de Zizur Mayor, aprende a bailar kizomba con Yop, de 79 años, en Ardoi.

REPORTAJE GRÁFICO: IVÁN BENÍTEZ

REPORTAJE DE
*do-
min-
go*

LA VIDA DESPUÉS DE LOS 60

Montse Port, Miguel Ángel Ortiz, María Ángeles Hernández, Rubén Darío Díaz, Cristina Calvo y Juanjo Aragón relatan cómo la jubilación es una etapa para seguir aprendiendo y desmontan la idea de que retirarse significa envejecer



Miguel Ángel Ortiz, 62 años, se ha apuntado al programa de UNED Senior en Pamplona.

M^a Ángeles Hernández, 71 años.



María Ángeles Hernández juega al bingo en el Centro de Jubilados y Jubiladas de Zizur Mayor.



Juanjo Aragón Urtasun, al fondo, enseña clases de costura en el Civiox de la Rochapea.

cubren, de repente, el vacío de una existencia sin propósito. A esa edad existen tres tipos de personas, reflexionaba Yanguas. Están quienes entienden la jubilación como la desaparición absoluta de obligaciones y terminan sintiendo que su vida pierde sentido; quienes convierten la actividad en una carrera permanente contra el deterioro; y quienes afrontan esta etapa con propósito, conscientes de que aún queda mucho por decidir y disfrutar. “Según las investigaciones, a la gente sin propósito la vida se le hace muy larga”, advertía.

Pues bien, esta idea de encontrar un propósito vital es la que conecta estas conver-

saciones de la Rochapea y de Zizur Mayor.

Montse Port Gimeno (68 años) “Jubilarse es rejuvenecer”

Con la mano todavía apoyada sobre el brazo del entrevistador, Montse Port sigue hilando confesiones. “Hay gente muy mayor con 40 años”. Habla despacio, serena. Tras 43 años trabajando como matrona, ha descubierto que dejar atrás el estrés cotidiano no equivale a hacerse vieja, sino a recuperar algo que durante décadas apenas había tenido: tiempo.

Fue durante una cena con antiguas com-

pañeras de profesión cuando escuchó un comentario. “Alguien vio una foto de varias matronas jubiladas y dijo: ‘Estáis todas más jóvenes’”. Aquella observación se le quedó grabada. “Tenemos otro ritmo de vida, no vas con tanta prisa, no madrugas...”. Y era verdad. En aquella foto parecía que el tiempo hubiera pasado más despacio.

Montse se jubiló en octubre de 2024, “con 66 años y medio”. Lejos del vértigo que muchas personas sienten al abandonar el trabajo, afrontó el cambio con naturalidad. “Ya tenía ganas”. Un problema articular la obligó tiempo antes a coger una baja, y aquel paréntesis terminó convir-

tiéndose en una especie de ensayo de su nueva vida. Empezó a pintar y a colaborar con la asociación Apoyo Mutuo, acompañando a mujeres en situación de vulnerabilidad.

Hoy define sus días como “tranquilos”, aunque admite que el tiempo acaba llenándose casi sin darse cuenta. “Cuando me jubilé, una compañera me dijo: ‘No vas a tener tiempo para nada’. Y tenía razón”. Aun así, decidió imponerse límites. Solo mantiene dos actividades fijas: el gimnasio y las clases de pintura, “que son sagradas”. El resto prefiere dejarlo abierto. Pasea, lee, pinta en casa, experimenta con aceites esenciales o aprende a elaborar colonias. “No quería una agenda llena. Quería sentarme y sentir que también me gusta no hacer nada”.

Ese “no hacer nada” se traduce en pequeños rituales cotidianos: coger la villavesa y viajar sin un rumbo concreto, perderse por el Casco Antiguo, entrar en una tienda cualquiera y caminar despacio. “He descubierto que me encanta subirme a la línea 18, bajarme y pasear. Vivir sin estrés”. También quiere aprender fotografía. Sueña con apuntarse a un curso porque, desde que pinta, se pasa el día fijándose en los árboles, las flores y las hojas. De hecho, antes de terminar la entrevista, pide posar junto a un parterre cargado de flores amarillas. Se detiene a observarlo.

Si hay una idea que repite durante toda la conversación es que el “estrés envejece”. Y lo afirma desde la experiencia de una profesión que asegura haber amado profundamente. “Me encantaba ser matrona, pero no tanto las condiciones de trabajo. Aquellas agendas, aquel ritmo... no te permitían disfrutar de las personas como querías”. La vocación, sin embargo, sigue intacta. Todavía responde de vez en cuando a consultas de antiguas pacientes o conocidas, aunque no echa de menos levantarse cada mañana para ir al centro de salud. “Mi profesión me sigue gustando”.

La conversación deriva inevitablemente hacia el envejecimiento de la sociedad. Navarra, como otras comunidades con altos niveles de bienestar y esperanza de vida, envejece a gran velocidad. “Nos estresamos sin necesidad”, repite. “¿Para qué voy a apuntarme ahora a siete actividades pudiendo hacer tres y dedicar una tarde a preparar croquetitas?”.

Nunca antes había habido tantos pensionistas en Navarra como ahora. A finales de 2025 se superó por primera vez la barrera de las 100.000 personas que cobran una pensión de jubilación y, en marzo de este año, la cifra ya rondaba las 102.000. En una Comunidad foral de cerca de 689.000 habitantes, las personas mayores de 65 años representan ya más del 21% de la población: alrededor de 140.000 navarros, según los datos del Instituto de Estadística de Navarra. Más de siete de cada diez mayores de 65 años reciben una pensión de jubilación.

Miguel Ángel Ortiz, (62 años) “Cerré la taquilla y pensé: qué liberación”

En esa reivindicación de la calma cotidiana coincide, en la misma mesa del club de jubilados, Miguel Ángel Ortiz. Tiene 62 años y pasó 36 trabajando como chapista en Volkswagen. El 31 de enero de 2025 cerró por última vez la taquilla de la fábrica. “Pensé: qué liberación”. Está prejubilado. Hasta los 65 años cobrará una parte de la Seguridad Social y otra de la empresa. Aunque todavía no ha alcanzado oficialmente la jubilación completa, siente que su vida ya ha cambiado por completo. “Ahora los horarios me los pongo yo”.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE ➔



Rubén Darío Díaz, de 70 años, en uno de los ensayos con la rondalla del centro de jubilados de Zizur.

VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

La nueva rutina incluye cursos, natación y baile. Este año empezó a practicar kizomba. "Al principio daba cada pisotón...", cuenta entre risas. También participa en dos cursos del programa UNED Senior, con títulos tan significativos como Cultivando maneras de vivir o Recréate y da vida a los años, espacios donde los alumnos comparten experiencias y reflexionan sobre cómo afrontar esta nueva etapa vital.

UNED Senior es un programa para mayores de 50 años que desean seguir formándose sin la presión de los exámenes. Ofrece asignaturas de ámbitos tan diversos como historia, arte, música, teatro, filosofía, estadística o psicología. El crecimiento en los últimos años ha sido importante: si en el curso 2015-2016 se registraron 179 matrículas, en el actual 2025-2026 la cifra asciende a 3.970. Los datos hacen referencia a matrículas y no a estudiantes, ya que muchos alumnos se apuntan a varias asignaturas. El programa comenzó a impartirse en UNED Pamplona en el curso 2008-2009 y actualmente estudia ampliar su oferta.

Para este artajónes afincado en Zizur, jubilarse no significa retirarse de la vida, sino abrir otra puerta. "Es descubrir el mundo", resume. Y pone ejemplos concretos: el año pasado viajó a Punta Cana; este, a Cabo Verde; y el próximo sueña con conocer la Ribeira Sacra. "Antes no podías. Tus vacaciones eran una semana en julio y tres en agosto. Ahora puedes irte cuando quieras". Pero, más allá de los viajes, coincide con Montse Port en que la jubilación le ha enseñado a mirar de otra manera, a detenerse en pequeños detalles. "Ahora valoras el amanecer de las siete de la mañana", asiente. "Antes ni te fijabas".

María Ángeles Hernández (71) "Esta etapa es un renacer"

Esa misma puerta a una nueva vida fue la



Txaro Olleta, 70 años, Sagrario Aragón, 71, Juanjo Aragón (74) e Ignacio de Miguel (64).

que abrió hace tres años María Ángeles Hernández. Aunque, en su caso, la transformación ha sido más profunda. Tiene 71 años y dedicó prácticamente toda su vida al cuidado de sus seis hijos. Seis en cinco años.

Todo giraba en torno a la familia y a las obligaciones domésticas. Pero hace tres años falleció su marido y se encontró sola. "Me dije: ¿y ahora qué hago?". Le costó volver a salir a la calle. Después de tantos años centrada únicamente en la casa, relacionarse con otras personas le producía inseguridad. Poco a poco, gracias al impulso de amigas y conocidos, empezó a acudir a actividades para mayores.

Primero llegaron las clases para recuperar conocimientos de bachillerato. Después, la pintura, la gimnasia y la natación. "Quise aprender a nadar porque en toda mi vida nunca había terminado

si. "Empiezo a descubrir cosas que antes no notaba por la prisa". Desde la ventana de su casa contempla amaneceres y atardeceres que durante años pasaban desapercibidos. "Valoró muchísimo los momentos cotidianos".

Sus semanas están llenas de actividades. A las clases se suman el tiempo con sus hijos y nietos y, sobre todo, las nuevas amistades. Por eso insiste en lanzar un mensaje a otras mujeres que viven encerradas en casa. "Que salgan a la calle", pide. "Las tareas domésticas condicionan muchísimo. Yo ahora dejo el fregao y me voy a lo que me gusta. Ya lo haré luego". Habla de la soledad como un problema silencioso y reconoce que muchas veces son las propias personas mayores quienes ayudan a romper ese aislamiento. "Hay gente que está sola y le cuesta salir. Entonces les dices: 'Vente conmigo'. Y así empiezan".

María Ángeles solo pide una cosa más: que existan más actividades y más recursos para las personas mayores.

Rubén Darío Díaz "Mis hijos me ven feliz"

En este grupo del centro de jubilados también está Rubén Darío Díaz, colombiano, de 70 años. Su historia es diferente, marcada por la emigración y la precariedad laboral. Trabajó toda la vida como camarero en Colombia, pero nunca consiguió cotizar lo suficiente para tener una pensión. Hace dos años viajó a Navarra, donde vivía un hijo.

Se considera afortunado. "No puedo estar quieto", sonríe. "Si no salgo en bicicleta, hago sudokus, cocino o pinto". Cuenta que en Colombia la jubilación es mucho más complicada y la pandemia terminó de dejarle sin trabajo ni ingresos. En España, en cambio, encontró tranquilidad. "Aquí la gente puede vivir la tercera edad de otra manera". También encontró el apoyo de una comunidad, la de jubilados y

LA CIFRA

3.970 matrículas

En 2025-2026 se registraron en el programa UNED Senior, dirigido a mayores de 50 años que desean continuar formándose (se refiere a matrículas y no a estudiantes). El curso 2024-2025 fueron 1449.

de aprender". Hoy siente que está viviendo una segunda vida. "Esta etapa es un renacer", afirma con la serenidad que da la experiencia. "Renacer con 68 años. Recuperar conocimientos y aprender habilidades nuevas".

La pintura, por ejemplo, era una pasión aparcada desde la infancia. Nunca había tenido tiempo para desarrollarla. Ahora