

Para escapar de la rutina, los jóvenes se toman “minijubilaciones”: cómo son estos descansos no remunerados

20/04/2025



Marina Kausar no estaba segura de cómo referirse a los tres meses que se tomó de descanso tras renunciar a su trabajo. Después de varios empleos en finanzas y tecnología, Kausar, de 30 años, se sentía estresada y exhausta. Como había reunido algunos ahorros, decidió renunciar en diciembre de 2023, sin tener otro puesto a la vista, con el plan de dedicarse a actividades que había dejado de lado por centrarse en el trabajo.

“Tenía más tiempo para hacer ejercicio. Comía mejor, dormía mejor. En realidad, fue como volver a empezar de cero”, comentó Kausar, que vive en Houston. **“Por primera vez en mi vida adulta, se esfumó esa nube amenazadora del ‘trabajo’”.**

Después de pensarlo, encontró un término que le pareció adecuado para referirse a su paréntesis: **“microjubilación”.**

Para la mayoría de la gente que vive en Estados Unidos, ahorrar suficiente dinero para no tener que trabajar es un ideal lejano. Esa ansiedad, en especial entre las personas más próximas a la jubilación, ha aumentado ante la volatilidad de los mercados bursátiles en respuesta a los aranceles globales del presidente Donald Trump.

Los empleados descontentos que no disponen de medios para abandonar la plantilla laboral han recurrido a la “renuncia silenciosa”, a “hacer lo mínimo indispensable” o simplemente a utilizar sus días de vacaciones.

Ahora muchos trabajadores jóvenes, en vez de esperar hasta la jubilación, están optando por **darse un espacio amplio entre empleos a fin de invertir en otros aspectos de su vida.** Pero no todos quieren llamarlo “año sabático”: algunos prefieren el término “minijubilación” o “microjubilación”.

“Los sabáticos son los que te ofrece una organización como tiempo libre remunerado, y luego vuelves a ese trabajo”, explicó Kira Schabram, profesora adjunta de la Universidad de Washington que investiga esas pausas. “En este caso, **la gente lo hace por su cuenta**”.

Una “minijubilación” puede adoptar muchas formas: tomarse más tiempo tras ser despedido para considerar otras opciones, pedir una licencia sin remuneración (no siempre con garantía de retorno) o esperar mucho tiempo tras dejar voluntariamente un trabajo.

Por supuesto, muchas personas no pueden darse el lujo de

tomarse un tiempo fuera de la población activa, y Schabram indicó que quienes se toman estos descansos suelen tener mucha más estabilidad económica. Pero para los trabajadores que pueden permitírselo, le parece que la “microjubilación” es cada vez más común.

“Tengo menos miedo al cambio”



Sandra De La Cruz se tomó un descanso de cuatro meses del trabajo para viajar con sus perros en Windsor Locks, Connecticut. (Foto: Christopher Capozziello/The New York Times).

Sandra De La Cruz tenía 25 años cuando dejó de trabajar unos cuatro meses en 2015. En aquel momento era asistente de dirección de proyectos en el sector de la construcción y había ahorrado unos 12.000 dólares gracias a que vivía con sus padres.

Sus padres pensaban que le convendría ahorrar ese dinero para comprar una casa, pero lo que quería De La Cruz, que nació en Perú y ahora vive en el condado de Hartford, en Connecticut,

era viajar a Sudamérica. “Puede que esta sea la única época de mi vida en la que pueda dejar todo e irme sin afectar a nadie”, pensó en aquel momento.

Pagó por adelantado unos seis meses de sus préstamos estudiantiles y se fue a Perú a pasar un mes con sus parientes; luego, se hospedó en distintos albergues en un recorrido por Sudamérica.

“Pocas veces en mi vida me he sentido tan feliz”, compartió De La Cruz, que ahora tiene 35 años. “Te libras de la pesadumbre de pensar que al levantarte vas a tener que ir a trabajar. Solo te levantas y vas a donde te lleve el viento”.

Eso sí, no quemó ningún puente profesional y señaló que sus padres convinieron en cubrir sus préstamos estudiantiles como último recurso si se acababa sus ahorros. Encontró trabajo en la construcción un mes después de volver.

“Todavía intento hacer lo que me hace feliz”

A finales de 2022, Isabel Falls vivía en Nueva York y se sentía a la deriva.

“Sentía que había perdido mi brújula interior”, relató Falls, de 27 años, que en ese entonces trabajaba como investigadora de diseño y echaba de menos estar más cerca de la naturaleza. “Quería sentirme un poco más viva”, comentó. Decidió ahorrar y renunció a su trabajo en mayo de 2023 para tomarse un año libre.

“Es un enorme privilegio haber podido hacerlo, claro que lo reconozco”, afirmó. Pero quería aprovechar sus ahorros para viajar mientras se sintiera en buena forma física.

Falls no tenía deudas importantes y sabía que podría irse a vivir con sus padres si se quedaba sin dinero. Se aventuró a

viajar con un presupuesto de mochilera y durante ese tiempo evaluó otras direcciones para su carrera.

Casi dos años después, Falls está en México (al menos de momento) y trabaja como autónoma para una agencia de viajes. Explicó que la flexibilidad del trabajo fue tentadora y todavía está pensando en su futuro. También aclaró que la mayoría de sus pertenencias siguen en un cobertizo en casa de su madre en el estado de Washington.

“Definitivamente gano menos que antes”, reconoció. “Mi meta en este momento no es ‘trabajar todo lo que pueda ahora para poder jubilarme a los 55’, ni nada así”. A veces se compara con sus compañeras que tienen trayectorias profesionales más tradicionales y se pregunta si está rezagada.

Pero está segura de que tomó la decisión correcta. “Puedo trabajar y ganar dinero y ahorrar, y también puedo vivir mi vida ahora”, señaló. “Todavía intento hacer lo que me hace feliz en lugar de estar en la rutina de todo”.

Volver con claridad

Algunos investigadores creen que estas pausas en el trabajo quizá son cada vez más populares en reacción a una cultura prevaleciente en Estados Unidos que a menudo le da prioridad al trabajo y no a otros ámbitos de la vida.

“Hay un chiste que dice que los europeos tienen una ‘microjubilación’ todos los años, pero la llaman vacaciones de verano”, comentó Christopher Myers, profesor asociado de gestión en la Escuela de Negocios Carey de la Universidad Johns Hopkins.



No se trata de un año sabático, sino de la posibilidad de tomarse pausas entre trabajos. (Foto: Marian Carrasquero/The New York Times)

Pero, sobre todo a raíz de la pandemia de coronavirus, los estadounidenses más jóvenes también han cambiado de actitud con respecto al trabajo. Indicó que muchos trabajadores jóvenes se sienten menos incentivados a permanecer con una misma empresa y, en general, la gente está más consciente de la importancia del equilibrio entre trabajo y bienestar.

Además, los microjubilados a los que entrevistó Schabram hicieron notar que obtuvieron beneficios de su tiempo de descanso, como una mayor confianza, más claridad y mejores límites laborales. Subrayó que algunas organizaciones sin ánimo de lucro y empresas del sector público que están evaluando políticas sabáticas a fin de ser más atractivas para los candidatos a puestos de trabajo han expresado interés en su investigación.

A Kausar también le parece que su microjubilación mejoró su vida, con todo y los riesgos y la ansiedad involucrados.

Aunque había ahorrado unos 30.000 dólares para tener un colchón financiero, “tenía miedo porque sabía que podía tardar algún tiempo en encontrar otro trabajo”, reconoció. “Puse algo de confianza en el universo”.

A fin de cuentas, gastó la mitad de sus ahorros, parte en un viaje de un mes a Pakistán para ver a su padre y a su familia, el periodo más prolongado que había pasado allí como adulta. A su regreso a Houston, puso en marcha un negocio secundario como profesora de yoga, puso en orden su vivienda y empezó a correr. Después de un tiempo, encontró un puesto que le pagaba más que su trabajo anterior.

“Ya no siento ese mismo estrés y agobio”, compartió unos 10 meses después de reincorporarse al trabajo. “Y creo que eso se debe a que tuve ese tiempo para volver a empezar de cero”.

Fuente: TN