

Jose Carlos Zanelli

Jubilación

Prioridades de la vida para
ser bien vivida

Cuidarse para disfrutar



Programa  Editorial

Jubilación

Prioridades de la vida para ser bien vivida

Cuidarse para disfrutar

Esta obra del profesor José Carlos Zanelli es un aporte significativo para todos aquellos que se preparan para la etapa de sus vidas denominada jubilación, así como para quienes, dependiendo de la edad o condición particular, puedan hacer uso de esta actividad de cuidado propio de la salud como de otras dimensiones igualmente importantes en la vida. El trabajo de Zanelli, nombre reconocido tanto en el ámbito brasileño como internacional, es fruto de una reflexión académica y de una tradición de experiencias de intervención, que en formato de cartilla —ahora traducida al español— se nos presenta de forma didáctica y lúdica, para que el llamado a la reflexión cuidadosa se dé en nuestro avance por cada casilla de tablero que acompaña esta entrega y en la posibilidad de compartir esta obra que Zanelli generosamente pone a nuestra disposición. Invitamos a todas las personas, cuidadores y profesionales que, más allá de su condición de jubilación o no, puedan interesarse, divulgar y extender el alcance de este esfuerzo por compartir pautas del bienestar y calidad de vida.

Jose Carlos Zanelli

Psicólogo, especialista y magíster en Psicología de las Organizaciones y del Trabajo. Doctor de la UNICAMP, con tres posdoctorados concluidos en instituciones brasileñas y europeas. Docente vinculado a la Universidad Federal de Santa Catarina durante 30 años, donde implantó el Programa de Preparación para la Jubilación, en 1993. Actualmente es profesor, investigador y consultor de dos programas de postgrado, Administración y Psicología, de la IMED. Como director del Instituto Zanelli - Saúde e Produtividade desarrolla actividades de orientación, asesoría, cursos y conferencias sobre jubilación en instituciones públicas y privadas en Brasil y otros países.

Concibió y fue presidente del Congreso Brasileño de Orientación para la Jubilación, en los años 2010, 2012, 2014, 2016 y 2018. Autor de artículos científicos, capítulos de libros y libros en su área de especialización, específicamente, sobre jubilación.

Jubilación

Prioridades de la vida para
ser bien vivida

Cuidarse para disfrutar



Colección Psicología

Zanelli, José Carlos

Jubilación, prioridades de vida para ser bien vividas : cuidarse para disfrutar / José Carlos Zanelli, Erico Rentería Pérez, Martha Cecilia Garcés Ascuntar. -- Cali : Programa Editorial Universidad del Valle, 2020.

72 páginas ; 21.5 cm. -- (Colección Psicología)

1. Pensionados - 2. Jubilados - 3. Adultos mayores 4. Calidad de vida - 5. Bienestar.
155.67 cd 22 ed.

Z16

Universidad del Valle-Biblioteca Mario Carvajal

Universidad del Valle

Programa Editorial

Título: Jubilación, prioridades de la vida para ser bien vivida:
cuidarse para disfrutar

Título original: *Aposentadoria: prioridades da vida para ser bem vivida.*
cuidar-se para desfrutar

Autor:  Jose Carlos Zanelli

Traductores: Erico Rentería Pérez, Martha Cecilia Garcés Ascuntar

ISBN: 978-958-5144-95-8

ISBN-PDF: 978-958-5144-97-2

ISBN-EPUB: 978-958-5144-96-5

DOI: 10.25100/peu.561

Colección: Psicología

Primera edición

Rector de la Universidad del Valle: Édgar Varela Barrios

Vicerrector de Investigaciones: Héctor Cadavid Ramírez

Director del Programa Editorial: Omar J. Díaz Saldaña

© Universidad del Valle

© Jose Carlos Zanelli

Diseño de carátula y diagramación: Isabella Manjarrés

Corrección de estilo: Juan Carlos García (G&G Editores)

Este libro, o parte de él, no puede ser reproducido por ningún medio sin autorización escrita de la Universidad del Valle.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión del autor y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad del Valle, ni genera responsabilidad frente a terceros. El autor es el responsable del respeto a los derechos de autor y del material contenido en la publicación, razón por la cual la Universidad no puede asumir ninguna responsabilidad en caso de omisiones o errores.

Cali, Colombia, octubre de 2020

Jose Carlos Zanelli

Jubilación

Prioridades de la vida para
ser bien vivida

Cuidarse para disfrutar



Colección Psicología

Agradecimientos
por las primorosas contribuciones a esta obra:

Profesora Lia Rosa Leal
Profesora doctora Andreia Costa Tostes

CONTENIDO

LO QUE ES PRIORITARIO EN LA JUBILACIÓN9
PARA QUÉ Y A QUIÉN LE SIRVE ESTE LIBRO.11

1. CUIDAR

1.1 De la salud.15
1.1.1 Sintonía con el propio organismo.16
1.1.2 Prevención de las enfermedades17
1.1.3 Alimentación adecuada18
1.1.4 Actividades físicas.19
1.1.5 Sueño restaurador20
1.1.6 Ejercicios para la mente21
1.1.7 Estrés de la transición23
1.2 De las finanzas29
1.2.1 Situación financiera.30
1.2.2 Control presupuestal y financiero.31
1.2.3 Estilo de vida e ingresos32
1.2.4 Trabajo complementario.33
1.2.5 Seguridad social y asistencia en salud34
1.2.6 Seguridad en las inversiones36
1.2.7 Inversiones diversificadas37

2. DISFRUTAR

2.1 Del tiempo libre43
2.1.1 Valorización del tiempo44
2.1.2 Curiosidad encendida45
2.1.3 Aprendizaje continuo46
2.1.4 Viajes atractivos47
2.1.5 Quehaceres domésticos48
2.1.6 Voluntariado50
2.1.7 Actividades artísticas51
2.2 De una jubilación placentera57
2.2.1 Superación de los temores58
2.2.2 Rutinas saludables59
2.2.3 Satisfacción personal y autoestima60
2.2.4 Autenticidad de las relaciones61
2.2.5 Mantenimiento del buen humor62
2.2.6 Optimismo y bienestar64
2.2.7 Todo lo que hay por hacer65
¡TOME EL TIMÓN Y VAYA HACIA ADELANTE!.69

LO QUE ES PRIORITARIO EN LA JUBILACIÓN

En cierta ocasión, en conversación sobre nuestro trabajo de preparación/orientación/educación para la jubilación, el doctor Iúri Novaes Luna reportó lo que escuchó de una participante, un tanto indignada, en un programa desarrollado en la Universidad Federal de Santa Catarina: “pasé mi vida cumpliendo horarios; primero para ir a la escuela, después para ir al trabajo, para cuidar de los hijos, de los quehaceres domésticos... Reglas la vida entera... ¿Por qué en la jubilación, cuando voy a reconquistar mi tiempo libre, ahora que tendré el derecho de levantarme de la cama a la hora que quiera, comer lo que quiera y cuando quiera... por qué tendré que poner el despertador para levantarme temprano y hacer ejercicio todos los días, controlar mi alimentación y someterme a nuevas reglas?”. Concluimos que ella tenía una parte de razón. Fue un breve análisis de una paradoja que, sin duda, demanda mayor profundidad.

El hecho —y “contra hechos no hay argumentos”— es que la transición a la jubilación ocurre cuando, bajo el punto de vista biológico, estamos en la tercera edad. A partir de allí, más que antes, los autocuidados se imponen. No hay alternativa: está comprobado, cuidar de sí mismo aumenta la esperanza de longevidad y la oportunidad de tener mayor calidad de vida y bienestar. Para ello, es necesario **saber lo que debe ser hecho, reflexionar, priorizar, planear, ejecutar las acciones elegidas y evaluar** periódicamente los proyectos de vida. Dentro de ese autocontrol, yo le diría a la jubilada indignada que es posible incluir algunos días o momentos de “descontrol”, sin sentir culpa.

Los estudios e investigaciones sobre jubilación han avanzado de forma tal —hoy es posible afirmar— que sabemos lo que debe y no debe hacerse al planear los eventos de la transición y de la vida a una poscarrera. En el cotidiano constatamos los efectos de las decisiones que tomamos o no en nuestras vidas. Algunos aprenden con tales evidencias. De nuestra parte, preferimos “dejar que la vida nos lleve”, fluir

en las corrientes de la vida, pero con las manos colocadas en el timón del barco tan firmemente como sea posible.

Es prioritario cuidarse y disfrutar de ese viaje. **Cuidarse para disfrutar** más intensamente y por más tiempo: gozar una jubilación placentera, una vida bien vivida.

¡Vamos a navegar!

*Profesor doctor José Carlos Zanelli
Director del Instituto Salud y
Productividad*

*Desde hace tres décadas preparamos
personas para la jubilación*



PARA QUÉ Y A QUIÉN LE SIRVE ESTE LIBRO

Este libro sirve para su reflexión, basado en informaciones aquí reunidas con el propósito de facilitar su análisis y abrir caminos para la toma de decisiones, con la finalidad prioritaria de **cuidarse para disfrutar** la jubilación.

Son informaciones de procedencia diversa, disponible en muchas fuentes, reunidas y sintetizadas para que le sean útiles como insumo de sus decisiones. Se espera categóricamente que no sean interpretadas como recetarios, soluciones ni consejos definitivos y acabados. Son puntos de partida, para ser complementados, compartidos y discutidos.

La obra está dividida en dos conjuntos de informaciones —CUIDAR y DISFRUTAR— y en cuatro partes, cada una con siete ítems o temas, resumidos en una página. Fueron escritos en un esfuerzo constante de producir textos de fácil comprensión, sin perder la solidez científica.

Un juego (un tablero, cuatro fichas y un dado) acompaña el libro. Puede ser jugado en solitario o con otras personas. Sirve como evaluación de los aprendizajes individuales. Observe sus logros y errores: pueden indicar no solamente lo que usted memorizó de los conocimientos sino posibles resistencias en su aceptación de las informaciones propuestas.

El juego sirve también para comparar, si es utilizado antes y después de la lectura del libro, como pre-test y pos-test. Es decir, de manera lúdica, usted va a confirmar lo que aprendió. Esto puede hacerlo individualmente, en el caso de lectura y reflexión individual, o como indicador de aprendizaje colectivo cuando el proceso sea desarrollado en grupo.

Los 28 ítems que componen este libro y el juego, en sí mismos, configuran un guion de preparación/orientación/educación para la jubilación. Los procedimientos de enseñanza-aprendizaje quedan a

criterio de los coordinadores del programa (PPA¹), cuando sea usado como texto guía para grupos de desarrollo.

Lo más importante es que los lectores o participantes de un programa lleguen al final del proceso sabiendo fundamentar sus planes. Para ello, cada participante tiene un “mapa de navegación”, con el objetivo de apoyar, una a una, sus decisiones y acciones. Para concluir, se recomienda que cada acción prevista sea planeada con el soporte de una herramienta conocida como 5W2H (primeras letras de las palabras en inglés)

*What (¿qué hacer?) → Why (¿por qué hacer?) → Where (¿dónde hacer?) →
When (¿cuándo hacer?) → Who (¿quién lo hará?) → How (¿cómo hacerlo?) →
How much (¿cuánto costará?)*

¹ Nota de los traductores (en adelante N. T.): PPA es la sigla de *preparação para aposentadoria*, que traduce ‘preparación para la jubilación’.