



Depende de cada uno de nosotros identificar los factores adversos a la salud, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

1. CUIDAR

1.1 De la salud

HERENCIA

Heredé

de una abuela el gusto por la sopa

de otra mirada de chico

de un abuelo el olor de la ruda

del otro el toque de la esperanza

El desarrollo pleno del ser humano está subordinado a la salud y es amenazado cuando esta se pierde. Es una dimensión tan esencial que convierte a la salud en un derecho de todos. Factores de riesgo a la salud personal y colectiva, como un todo, son vistos como irrespeto a la comunidad y, en relación con nuestro objeto de reflexión, a la ciudadanía del jubilado.

Es de nuestra competencia identificar los factores adversos a la salud, no solo en el ámbito individual sino en el colectivo. Prestar atención a sí mismo, en principio, es responsabilidad de cada uno. Vigilar los factores adversos y reivindicar formas de acceso a las intervenciones, como recursos y servicios para la prevención de enfermedades y promoción, protección y recuperación de la salud, es responsabilidad de todos.

Hace décadas quedó claro que la salud depende de la confluencia de factores más allá de aquellos de naturaleza física y orgánica. La transición hacia la jubilación como proceso de adaptación recibe influencias del ambiente psicosocial que considera aspectos mentales, relacionales, espirituales, entre otros.

En esta parte elegimos siete aspectos que están interrelacionados sistémicamente como determinantes del bienestar y que dependen de la calidad de vida, cubriendo condiciones materiales, económicas y socioculturales de la existencia.



1.1.1 Sintonía con el propio organismo

Reconocer las manifestaciones del propio cuerpo permite monitorear la salud física y tener conciencia de las conexiones con el bienestar integral. El funcionamiento físico o biológico depende de factores congénitos y hereditarios, así como de las condiciones del ambiente y de las interpretaciones que cada uno construye sobre la realidad de los eventos externos e internos (subjetividad).

Distinguir los límites y las posibilidades del propio cuerpo no exime de consultas periódicas a profesionales de la salud. Es un paso preliminar de los autocuidados. Hace parte de la rutina de estar continuamente sintonizado con las señales que el cuerpo transmite. Por ejemplo: colores atípicos y frecuentes en las secreciones, cansancios desproporcionados a esfuerzos realizados, mareos repetidos o hasta desmayos, son indicadores obvios de la necesidad de exámenes especializados.

De hecho, la jubilación nos permite un tiempo que, en las demandas de las actividades de trabajo, podría haber llegado al descuido con el autoexamen corporal, los síntomas y las informaciones sobre el entorno social y económico. **En este orden de ideas, la conexión con el propio organismo requiere de conocimientos que van más allá de los límites que se restringen al funcionamiento físico y biológico individual.** Reconocer e identificar las creencias y valores que nos motivan, las emociones que nos afectan, y el contexto socioeconómico que nos cubre, muchas veces de manera sutil, provee elementos de claridad para el autocontrol y la responsabilidad social.

Es importante reflexionar sobre la historia de cada uno teniendo en cuenta que es anterior al nacimiento, pues elementos de naturaleza orgánica, como las determinaciones cromosómicas, programan buenas condiciones de salud o episodios de enfermedad en los seres humanos. Por ejemplo: **factores de predisposición se revelan en la historia familiar y pueden estar asociados a mayor vulnerabilidad cardíaca y diabética.**

Desde el punto de vista psicológico la historia personal, familiar y comunitaria también es relevante. **Las culturas de las cuales hacemos parte nos dejan sus señales.** Los eventos significativos aportan a la constitución de características favorables, y al mismo tiempo pueden perjudicar el desarrollo humano.

La jubilación es un buen momento para identificar factores físicos y psicosociales que hacen parte de la construcción de nuestras singularidades. Entre muchos aspectos, podemos observar cómo estamos en cuanto a la agudeza visual, audición, masa muscular, habilidades motoras y muchos otros. Adicionalmente, nuestros intereses y curiosidades, temores, afectos, amistades y otros más.

1.1.2 Prevención de las enfermedades

Una vida larga y productiva es lo que queremos, sobre todo cuando las expectativas son continuar desarrollando actividades durante la jubilación. Sin embargo, por un lado tenemos los condicionantes genéticos y las exposiciones al ambiente que afectan, o afectarán nuestro organismo a través de los años; y de otro lado, nuestro estilo de vida, que nos puede favorecer o perjudicar.

Estilo de vida es un concepto amplio, que incluye diversos aspectos. En principio, destacaremos el valor de la conciencia preventiva como actitud individual y de búsqueda de ayuda profesional especializada cuando sea necesario.

La referencia a tres niveles de prevención está ampliamente difundida: la primaria, la secundaria y la terciaria. **Siempre que sea posible el ideal es eliminar o minimizar los factores de riesgo percibidos como aquellos que amenazan la salud y el bienestar. De esta manera, en el primer nivel se actúa para alejar los riesgos.** Un ejemplo típico es contar con formas de inmunización antes de que las enfermedades aparezcan.

En la prevención secundaria el objetivo es detectar el problema en su fase inicial, de tal forma que al interferir su curso pueda ser

eliminado rápidamente. De esta manera, se aleja la complicación a largo plazo. Es el caso, por ejemplo, de modificar el ambiente o retirar la persona de donde predominan factores de tensión, de tal forma que las manifestaciones de estrés o ansiedad no se agraven. **En el nivel terciario, cuando el problema ya se ha desencadenado, lo que sigue son intervenciones para reducir los daños.** A manera de ejemplo: las actividades de rehabilitación después de un accidente cerebrovascular, y las sesiones de fisioterapia cuando hay lesiones musculares, de los tendones o los ligamentos.

Se requieren cuidados específicos en esta fase de la vida, por factores como el tabaquismo, el abuso del alcohol y de drogas lícitas, o el uso de drogas ilícitas, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis o el hipertiroidismo. Alteraciones derivadas del virus de la hepatitis y por VIH, y alteraciones en los triglicéridos y el colesterol requieren igualmente de atención específica. En especial, otros problemas como el cáncer de mama, de colon (intestino), de útero, de piel, de pulmón y de próstata son importantes. Adicionalmente, la aparición de disfunciones cognitivas y alteraciones emocionales requiere de orientación psicológica.

El acompañamiento regular de profesionales de la salud para la consejería, detección, diagnóstico y tratamiento adecuado a tiempo es la opción más prudente, aunque sea poco practicada por la mayor parte de nuestra población. Lo más común es visitar un profesional cuando la enfermedad ya es visible.

1.1.3 Alimentación adecuada

En cualquier etapa de la vida, cuando se trata de alimentación, es necesario tener conciencia de su ajuste a las fases del organismo. Diferentes fases implican diferentes necesidades. En general, se sabe que una alimentación variada y equilibrada, en cantidad y calidad adecuadas, en condiciones de higiene y seguridad en la preparación y procedencia del cultivo o su producción, marcan una diferencia importante para la salud.

Durante la jubilación, sobre todo en los casos de disminución de las actividades físicas que las rutinas de trabajo exigían, es necesario incrementar la prudencia en lo relacionado con las calorías consumidas. Además de que haya una posible reducción de las actividades físicas, esta fase de la vida está relacionada con la disminución del metabolismo en la constitución orgánica.

Es fundamental tener en cuenta que **las actividades físicas deben ser planeadas de acuerdo con la rutina alimenticia**. Para mantener la forma, la combinación de peso y altura debe calcularse por parte de un profesional habilitado. En general, lo indicado es el consumo en menores cantidades con mayor frecuencia al día: seis comidas a lo largo del período de vigilia, más reforzadas por la mañana, con porciones adecuadas en los horarios que se establezcan; la última debe ser la más suave.

Masticar despacio y bien los alimentos contribuye a la digestión y al aprovechamiento de los nutrientes, además de aumentar la sensación de saciedad. Las legumbres, verduras y frutas pueden consumirse en las diferentes comidas durante el día. Se recomienda variar los colores de los alimentos y tener en cuenta su estado de conservación. Deben incluirse también los cereales y productos derivados de la leche (para quienes toleran la lactosa), evitando los altos en grasa. Las aves sin piel, peces y carnes magras son los más indicados cuando se preparan a la parrilla o asados, siempre en porciones razonables.

Las bebidas gaseosas, jugos artificiales y fritos son villanos reconocidos de la alimentación saludable. Los dulces, sal y bebidas alcohólicas en exceso deben ser combatidos, mientras que los productos no industrializados, como el agua y los jugos naturales, en las proporciones adecuadas, son altamente recomendados.

En principio, **lo que puede ser aprovechado de los alimentos no debe ser sustituido por sustancias derivadas de procesos industriales o de laboratorio, a menos que sean casos específicos e indispensables.** El uso de medicamentos de forma indiscriminada constituye un claro factor de riesgo para la salud. Además de obvia —a veces aún más irrespetada— está la necesidad de orientación clínica.

1.1.4 Actividades físicas

Sabemos que la actividad física es benéfica en cualquier edad; sin embargo, de la misma forma que el consumo de los alimentos, debe ser adecuada para cada etapa de la vida. La práctica de un ejercicio físico requiere evaluación médica preliminar, y el acompañamiento de profesionales en educación física.

En la fase de jubilación, en especial, para que se convierta en parte de las rutinas, la escogencia de las actividades debe darnos satisfacción y también ajustarse a nuestras características, motivaciones y necesidades. De nuevo, eso depende de la orientación estricta de los

profesionales especializados. Ellos facilitan la orientación para escoger una o más actividades entre las modalidades, la periodicidad y el tiempo de práctica.

Entre las modalidades disponibles en buena parte de los gimnasios o centros de preparación física están el fisicoculturismo especial, la caminata, los ejercicios aeróbicos de bajo impacto (como la estera y la bicicleta ergonómica), la hidrogimnasia, la danza, el yoga, los pilates y otros. **Los estiramientos, solos o como calentamiento para otras prácticas, tienen gran relevancia, porque previenen lesiones e inducen el incremento de flexibilidad y movilidad articular, esenciales en la madurez.**

El sedentarismo o la insuficiencia de actividades por fuerza de los hábitos o posturas propias del trabajo favorecen daños asociados con la diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, dolores reumáticos, entre otros. Posturas inadecuadas y los movimientos repetitivos tienden a volverse hábitos debido a una gran cantidad de horas que pasamos frente al computador o usando tabletas y celulares, dirigiendo o andando en transportes públicos precarios, viendo televisión, sentados incorrectamente, lo que lleva a dolores crónicos en la región cervical y lumbar.

Los beneficios de las actividades físicas son incuestionables, con la reducción del tejido adiposo, el incremento de las capacidades funcionales, la estimulación del metabolismo y el aumento de masa muscular y ósea, además del combate a procesos inflamatorios. Adicional a estas ventajas, aumentan la sensación de bienestar físico y psicológico, con cambios positivos en la autopercepción, la autoconfianza, el humor y el alivio de tensiones.

Una ganancia adicional de la actividad física es la convivencia social, con posibilidad de hacer nuevos amigos, cuando se ejercita en grupos o colectivos, principalmente a través de juegos, recreación y eventos de competencia. En este caso, la interacción saludable favorece la sociabilidad, los procesos cognitivos (atención, memoria y otros) y afectivos (emociones positivas).

1.1.5 Sueño restaurador

El sueño tiene una función vital para el desempeño normal del organismo. Un sueño restaurador tiene alteraciones por períodos profundos y cortos mientras soñamos. **Tanto el sueño profundo como los períodos cortos son imprescindibles para una buena recuperación de la energía; es decir, para mantenernos saludables.**

La recuperación de la energía indica el funcionamiento físico y biológico, y también los aspectos psicológicos. Actualmente, hay evidencias confiables para afirmar que el sueño es reparador cuando proporciona a la mente condiciones para recomponer o asimilar vivencias del período de vigilia.

Los sueños, aunque no los recordemos, funcionan como mecanismos de ajuste de disposiciones cognitivas y emocionales. Las informaciones registradas en el período de vigilia son procesadas durante el sueño. Es por eso que nos sorprendemos cuando problemas asumidos como difíciles durante el día pueden parecer de solución más sencilla en la mañana siguiente.

Aunque existe la variabilidad humana, o sea algunos que necesitan de más o de menos horas de sueño, generalmente son suficientes ocho horas cotidianas de reposo. Las precauciones que se deben tomar antes, durante el reposo y al levantarse son determinantes. Existen algunos cuidados que deben tenerse en cuenta: la ingesta de alimentos debe hacerse hasta dos horas antes de acostarse, evitar sustancias estimulantes, eliminar en la medida de lo posible los ruidos y la luminosidad en el ambiente, y levantarse con tiempo suficiente para las rutinas matinales, sin prisa, antes de iniciar otras actividades. La regularidad de los horarios de acostarse y levantarse, es recomendable que se constituya en un hábito con la repetición.

Tan importante como mantenerse activo durante el día es descansar plenamente durante la noche. **El sueño restaura el equilibrio del organismo por medio de la liberación de hormonas, que preservan las funciones metabólicas y la capacidad inmunológica.** El sueño irregular hace que el organismo sea más susceptible a enfermedades cardiovasculares, infecciones, hipertensión, ansiedad, desatención, caídas y otras consecuencias.

Recordemos que el paso a la jubilación altera las rutinas. Para algunos habrá tendencia, por lo menos al inicio, de ir a la cama y salir de ella más tarde de lo que era usual, en caso de que no se ocupe el tiempo en otras actividades. Lo más indicado es mantener la regularidad ya establecida, suponiendo que era saludable. Lo que, claro, no le quita a nadie el derecho de algunas exageraciones ocasionales.

1.1.6 Ejercicios para la mente

Los ejercicios para la mente sirven para estimular la memoria, acentuar las percepciones, desarrollar la capacidad de análisis, la habilidad

lógica, matemática y estratégica, aumentar el vocabulario y los conocimientos, y reproducir informaciones. **Para muchos, la mente es entendida como limitada a los procesos de pensamiento; sin embargo, no puede ser separada de las emociones.** Tales ejercicios pueden agregar ventajas relativas a la interacción y a la sociabilidad, como el dominó, las cartas, el ajedrez, leer un libro o ver una película y contarla a alguien, contar historias, aprender idiomas en grupo o iniciar un nuevo curso, las clases de baile, etc.

La variedad de opciones de esos ejercicios en la jubilación es amplia: juegos de diferencias, sopa de letras, sudoku, crucigramas, rompecabezas, entre otros. Pueden usarse procedimientos creativos: al hacer la lista, memorizarla y confirmarla al terminar las compras; bañarse con los ojos cerrados, recordando el lugar de los productos de aseo. También pueden usarse otros recursos: escribir poesía, ficción o biografías, tocar y componer música, hacer artesanías, culinaria, jardinería y muchas más.

De la misma manera que en las actividades físicas, aquí aplica la regla de escoger los ejercicios que proporcionen más satisfacción. **Una recomendación general para los principiantes es que vayan aumentando el grado de dificultad de forma progresiva.** Como sucede al armar un rompecabezas, empezar con desafíos pequeños y poco a poco pasar a los más difíciles.

Otro consejo valioso es encontrar buenos compañeros de conversación, una “buena conversación”, como se diría. Las interacciones que se dan nos llevan a poner atención en los tonos de voz, en las miradas, en los gestos, en los significados que se están transmitiendo, en las intenciones por detrás de lo que se dice. Todo esto, cuando son **discusiones respetuosas y relajadas, con argumentos y contraargumentos coherentes, obliga al cerebro a funcionar, a salir de lo habitual, del estancamiento.**

Ejercitar la mente es combatir los automatismos, alterando los procesos que suelen buscar las mismas rutas. Un cerebro activado de forma continua, siempre huyendo de la rutina, puede ser desafiado en cosas triviales: estimular el paladar con sabores diferentes, alternar la ruta de las caminatas o hacer cambios aparentemente sencillos, como cambiar de mano el cepillo de dientes y salir de la “zona de confort”. Eso significa provocar la generación de redes neuronales saludables y fortalecer las antiguas, generando respuestas más rápidas y exitosas.

1.1.7 Estrés de la transición

Podemos afirmar con seguridad que la vida es una secuencia de cambios. La jubilación es una de las tantas por las que pasamos. Como cambios están ligados a eventos sobre los cuales no siempre tenemos control, sobre todo si no nos preparamos para ellos, quedando sujetos a incertidumbres y tensiones. En ese sentido, **la jubilación se comprende como un proceso y, como tal, tiene etapas sujetas a turbulencias.**

Denominamos transición para la jubilación el período entre los años anteriores al cierre de las actividades de una carrera y los primeros años como jubilado. En este período específico podemos estar sujetos al estrés de la transición. Algunas personas se sienten presionadas —a veces sin motivos reales, otras veces bajo la presión velada o explícita en el trabajo y fuera de él— a solicitar la jubilación y dejar sus actividades laborales.

Como viene sucediendo efectivamente, **factores reales de incertidumbre existen cuando la estabilidad financiera se ve amenazada por la reducción salarial y por la incertidumbre sobre el sustento futuro.** En ese caso, el estrés puede funcionar para incentivar la búsqueda de alternativas de complementación, lo que no significa dejar de lado las reivindicaciones ni la exigencia de derechos.

En muchos casos, la alteración en las rutinas cotidianas se acentúa por los hábitos matinales, la posibilidad de mayor permanencia en casa, el distanciamiento de los amigos del trabajo y los pedidos o exigencias de familiares, entre otras. **La presión puede ser interna o subjetiva, cuando nuestras creencias sobre la jubilación varían entre soledad, vacío, inutilidad y desvalorización, mientras que otros perciben oportunidades de desarrollo, realización y disfrute.**

Quien no hizo previsión ni aprendió a lidiar con el tiempo que pasará a tener disponible —y que le pertenece por derecho propio— puede verse en situaciones que llevan a dificultades de relacionamiento, inconvenientes e incomodidades. Aquello que para muchos fue idealizado como un período de tranquilidad acaba siendo vivido como estrés negativo.

Finalmente, **algún nivel de estrés y por algún tiempo puede ayudar al restablecimiento de las rutinas, en la construcción creativa de planes y en la identificación de propósitos de vida renovados.** Una buena práctica es observar en sí mismo la frecuencia de las emociones negativas, irritaciones, descontroles e intolerancias. Si el estrés es prolongado y nocivo, en la transición, o posteriormente, requiere cuidados y la búsqueda de ayuda.

Lo que usted va a hacer para evaluar... (complete las líneas con sus propias palabras)

[1.1.1 Sintonía con el propio organismo]
...su sintonía con el propio organismo?

[1.1.2 Prevención de enfermedades]
...su prevención de enfermedades?

[1.1.3 Alimentación adecuada]
...su rutina de alimentación?

[1.1.4 Actividad física]
...su práctica de actividades físicas?

[1.1.5 Sueño restaurador]

...la calidad de su sueño

[1.1.6 Ejercicios para la mente]

...su práctica de ejercicios para la mente?

[1.1.7 Estrés de transición]

...su estrés en la transición para la jubilación?



Proyectarse financieramente para la jubilación podrá hacer una gran diferencia en el mantenimiento de una vida digna.

1. CUIDAR

1.2 De las finanzas

CASI

*Mares mareas y vientos
Una barca nos abraza
y nos lleva en fortunas de no sé
y de ir casi segura*

Vimos que cuidar de la salud es esencial en la jubilación. Cuidar de las finanzas es igualmente relevante. El sistema político económico y las condiciones asistenciales que vivimos, o la falta de ellas, pueden poner en riesgo la autonomía o las posibilidades de emancipación y desarrollo que tenemos como ciudadanos en este período de la existencia.

También en esta prioridad, nos compete a cada uno identificar factores adversos o dificultades que puedan suceder, tanto en el ámbito individual como en el colectivo. Proyectarse financieramente para la jubilación puede hacer una gran diferencia en el mantener una vida digna. Es arriesgado confiar que el Estado nos amparará durante todo el tiempo que vamos a vivir.

De forma repetitiva se plantea que hacer previsiones lo más temprano posible con reservas financieras es la opción más sensata. Sin embargo, es sabido que esto no siempre es o fue posible para aquellos están a punto de concluir una carrera. Reivindicar el mantenimiento de los derechos y el respeto por aquello por lo que contribuimos es cada vez más necesario, pero nada fácil ni confiable.

En esta parte, los siete puntos escogidos funcionan como alertas, en un intento por buscar una mayor estabilidad financiera. Prestar atención a estos aspectos, sin caer en exageraciones de avaricia, puede permitirnos afinar nuestras condiciones de desarrollo.



1.2.1 Situación financiera

Entre más visible en nuestro horizonte se encuentra la jubilación, más urgente es la necesidad de analizar la situación financiera. En esta aproximación, jubilarse se va volviendo un tema presente en nuestras vidas. Implica factores diversos, pero aquí nos interesan las finanzas. **Dos preguntas primordiales: ¿Tendré un ingreso suficiente para atender mis demandas mensuales?, ¿cuánto voy a necesitar?**

Otras cuestiones que emergen: ¿Tendré pérdidas al salir del trabajo?, si es así, ¿cuál es el monto?, ¿durante cuánto tiempo el ingreso que tendré me permitirá vivir con el patrón de vida que tengo o la vida que pretendo?, ¿ese tiempo e ingresos son compatibles con nuestra creciente longevidad?, ¿tengo un patrimonio significativo para usarlo, en caso de que lo necesite a largo plazo?

Al tener en cuenta los diversos aspectos de la planeación financiera para la jubilación, podemos concluir que tenemos lo razonable o, afortunadamente, más que eso. Entonces, **si la estabilidad financiera fue la conclusión de un procedimiento de análisis efectuado con cuidado y sinceridad, pasaremos a preocuparnos con el ajuste psicológico y social que vendrá una vez se dé el acto de la jubilación.**

Si los gastos previstos son superiores a los ingresos y, aun así, optamos o tuvimos que pedir la jubilación, serán necesarias algunas previsiones. La más inmediata y eficaz se refiere a contener, criteriosa y detalladamente, los desperdicios o lo que no perjudica nuestra calidad

de vida. Evitar desperdicios, cortar lo superfluo, no hacer préstamos, pagar y huir de las deudas —aunque sean acciones difíciles para algunos— muchas veces comienza con un análisis competente de nuestra situación financiera.

Algunos eventos pueden ser favorables: cuando dejamos de ir al trabajo, los gastos de transporte, y tal vez otros, serán deducidos de los gastos mensuales. Otra posibilidad son las alternativas de aumentar los ingresos. Un ejemplo: si los hijos están casados y hay cuartos desocupados, existe la opción de vivir en una morada más pequeña; la inversión del valor de la venta o del alquiler del inmueble generará una suma de dinero que compensará algún desequilibrio ocasional, o alguna reducción financiera derivada de la jubilación.

Finalmente, **debemos aprovechar también aquello a lo que tenemos derecho**. Como jubilados, y de acuerdo con nuestro rango de edad, tenemos descuentos significativos en transportes, hoteles, museos, teatros, cines, y otros que nos generan placer y conocimiento, a precios favorables.

1.2.2 Control presupuestal y financiero

La atención continua al presupuesto es una de las mejores maneras de controlar lo que planeamos como gastos posibles durante la jubilación. Más que frustrante, es un riesgo serio negarse al control presupuestal personal y familiar.

Es indispensable establecer una forma de registrar todos los ingresos y gastos. Los registros deben ser mensuales o, dependiendo de cada caso, semanales. Es importante hacer revisiones periódicas de la situación financiera. Ayudan objetivamente a mantener la lucidez en el control de eventuales variaciones.

Muchas veces, del control financiero depende el control de la propia vida, en el sentido de conservar nuestra autonomía e independencia relativa. Personas que analizan sus cuentas saben para dónde va su dinero. Mantener el foco en el presupuesto es el mejor camino para prevenir los impulsos y excesos de consumo.

El control presupuestal realista, por medio de una planilla en el computador o en hojas de cuaderno, nos permite mantener la planeación conforme a lo que establecemos como consumo posible en función de los ingresos que tenemos. El sistema es implacable: cuando los gastos son superiores a los ingresos, los problemas tocarán a nuestra puerta.

Considerando lo anterior, la planeación financiera es más que el control de los gastos. Incluye reflexión, análisis, metas y objetivos, con etapas, plazos y medios para alcanzarlos. Es un conjunto de decisiones y, como tal, demanda capacidad de anticipar y persistir, como sucede cuando mantenemos una decisión, en lugar de ceder a la voluntad repentina, que acabará en arrepentimiento. **El control presupuestal y financiero requiere autodominio para guardar reservas que ayuden a superar imprevistos.**

Mirar el futuro con esperanza y optimismo tiene efectos positivos; sin embargo, también nos sorprenden desaciertos. Significa seguir estrategias, bien reflexionadas, que proporcionan nuestro bienestar, por medio de la provisión de bienes y valores. Es lo que sucede cuando ahorramos para un viaje anhelado, o cuando aprovechamos oportunidades de la nueva economía colaborativa o solidaria, al compartir en lugar de pagar, como viene sucediendo en el intercambio temporal de residencias en períodos de viaje.

Se debe tener en cuenta que **planeación no significa inflexibilidad y rigidez. Las metas deben ser revisadas a lo largo de la trayectoria, siempre y cuando sean en pro de la calidad de vida.** Las re-evaluaciones periódicas de metas, de inversiones y de progresos deben ser hechas a corto, mediano y largo plazo, de acuerdo con las expectativas que tenemos para disfrutar nuestra vida.

1.2.3 Estilo de vida e ingresos

El concepto de estilo de vida está vinculado con las decisiones que tomamos para suplir las necesidades que nos mueven y que se vuelven acciones. Están ligadas al tipo de alimentación, habitación, vestuario, hábitos de higiene, placer, deporte, convivencia social y otras cosas. Repercuten en nuestros aprendizajes, con base en los valores de los grupos donde fuimos criados y de la sociedad en que vivimos. **Constituyen opciones de vida, claramente influenciadas por la clase social y por el nivel económico del entorno en el que vivimos.**

Conforme a los patrones adoptados por algunas comunidades o grupos, los gastos son más acentuados. Más que eso, pueden tener consecuencias nocivas en su alcance. Por ejemplo: hábitos de ingesta excesiva y frecuente de alcohol, con grupos de amigos, no solo tienen implicaciones financieras sino que aumentan el riesgo de enfermedades incapacitantes y de accidentes.

Para muchos, las restricciones presupuestales o de los rendimientos en la jubilación nos llevarán a proyectar perspectivas de salvaguarda financiera a largo plazo y, en consecuencia, hábitos de consumo. **Generalmente, la seducción de consumo es un efecto de las expectativas de los miembros de un grupo.** Sucede cuando compramos algo no por una necesidad verdadera sino por la inducción de la venta sumada, no extrañamente, a la presión social. Presión que viene, en muchas ocasiones, de un grupo especial donde permanecen los patrones inadecuados: el de los familiares.

Cada vez más, nuestra sociedad presenta características agresivas de incentivo al consumo. **El marketing y el acceso a créditos bombardean insistentemente al consumidor con mensajes publicitarios, induciéndolo a necesidades superfluas.** A cada instante intentan captar nuestra atención, despertar nuestros intereses, crear deseos para llevarnos a consumir cosas que, en buena parte, no necesitamos o, peor aún, no tenemos la reserva financiera para comprar.

Además de las razones de orden particular de control presupuestal en la jubilación, las consecuencias económicas y ambientales de los hábitos consumistas pueden reforzar cambios individuales. Tales hábitos están provocando reacciones llamadas consumo consciente y responsable, en defensa de la sostenibilidad del planeta. En esa perspectiva, es un buen argumento para revisar y modificar patrones, en favor de nuestra calidad de vida.

En la jubilación, los grupos de convivencia tienden a la reconfiguración y, de esta manera, grupos con otros valores pueden cambiar nuestras necesidades. Finalmente, es una oportunidad para cuestionarnos acerca de lo que es prioritario en la vida que queremos llevar, entre los grupos de los cuales esperamos hacer parte.

1.2.4 Trabajo complementario

La decisión de seguir trabajando ha sido cada vez más considerada y ejecutada. **No se trata aquí de trabajar solo por el dinero o por la acumulación sino de priorizar la calidad de vida.** Aún más, si los ingresos de la jubilación son insuficientes, si hay placer en lo que se hace y las condiciones para hacerlo, ¿por qué no continuar? Mejor aun cuando se tiene la oportunidad de escoger qué hacer y dónde trabajar.

Aunque en número reducido, algunas empresas cuentan con políticas de aprovechamiento de la experiencia de los trabajadores más viejos. Establecen procedimientos para que los trabajadores pasen de

la presencia cotidiana en jornada integral a actividades con menor número de horas o de días de trabajo durante la semana.

Algunas personas se preparan para otras actividades mucho antes de cerrar una carrera. Es el caso de aquellos que, mientras están en la etapa de pre-jubilación, se cualifican para enseñar y, durante la jubilación, se vuelven profesores; aún más en estos tiempos de educación a distancia o enseñanza por medios electrónicos.

Para otros, se abre la oportunidad de realizar actividades que venían desempeñando esporádicamente. Eso es común entre mujeres que se dedican, por ejemplo, a encomiendas culinarias o a otras formas de producción caseras que, al disponer del tiempo que antes se dedicaba a un vínculo laboral, pueden ampliar sus ingresos y, tal vez, hasta montar un negocio.

Emprender implica riesgos y requiere cautela, sin desanimarse del propósito de transformar ideas en oportunidades. Durante la jubilación, es un tema delicado, sobre todo cuando implica inversiones altas, comparadas con el patrimonio disponible. Más que financieros, los riesgos son psicológicos y sociales. En compensación, la actividad, o una nueva carrera, puede traer recompensas no solo monetarias sino de realización personal, que demarcarán una vida plena.

El trabajo complementario durante la jubilación está sujeto a legislación. ¿Qué tipo de vínculo justifica que alguien siga trabajando? Algunos lo hacen por la subsistencia, otros porque quieren continuar trabajando en su área o porque quieren alcanzar un objetivo humanitario.

Puede llegar el momento en que tendremos que parar o por lo menos disminuir el ritmo, por más que nos motive el trabajo y que las condiciones sean favorables. Ese momento no solo se relaciona con las actividades de trabajo sino con otros aspectos de la vida y con los cambios en nuestra comprensión de la realidad existencial.

1.2.5 Seguridad social y asistencia en salud

El significado de la categoría seguridad social se asocia a la pretensión de evitar eventos no deseados o tener medios para enfrentarlos; es decir, refiere cautela, precaución y prevención. En el ámbito institucional brasileño², en su origen, fueron establecidas medidas legales para apoyar la sobrevivencia financiera de personas en situaciones específicas, como es el caso de la jubilación.

² Nota de los traductores: La seguridad social varía por países.

La seguridad social pretende ser un seguro, para el cual los trabajadores contribuyen de forma obligatoria, durante el período de actividad laboral formal. Se destina a garantizar el beneficio financiero durante la jubilación y en otras situaciones específicas. El Instituto Nacional de Seguridad Social (INSS)³ es el organismo que tiene, entre otras competencias, recibir las contribuciones y proceder, en compensación, con el pago de los beneficios de seguridad social previstos por la ley.

Al contrario de la seguridad social, la seguridad privada⁴ no es obligatoria. Es una opción de carácter individual que tiene como finalidad complementaria las ganancias que el jubilado tendrá; en consecuencia, funciona como pago adicional. Como esos sistemas están proyectados en términos de años o décadas de pago o cotización, es necesario tener mucho cuidado con la elección y tipos de contrato, porque pueden implicar retornos inferiores si, a largo plazo, se comparan con otros planes como mejor opción inicial.

La precariedad de la atención médico-hospitalaria de los servicios públicos de salud brasileños⁵ y los elevados costos de los particulares llevan a que los ciudadanos contraten planes o seguros de salud. Esto, es obvio, cuando consiguen contar con recursos adicionales para mantener los gastos mensuales.

Existen características diferentes entre los tipos de seguros y planes de salud⁶. En general, uno y otro difieren en cuanto al reembolso de los gastos médicos hospitalarios. En el seguro de salud el reembolso es la norma, así como la escogencia libre de médicos y hospitales. **En los planes de salud, el reembolso no es la regla y, se puede decir, esto no es común y se restringe a algunos planes. Los servicios de asistencia en ambos casos difieren, con mayor o menor cobertura, en función de los factores contratados como cobertura.**

Tanto la seguridad social —pública o privada— como la asistencia en salud son asuntos complejos, que implican reglas y normas en abundancia, que pasan por cambios o actualizaciones periódica-

³ Nota de los traductores: En Iberoamérica, dependiendo del régimen establecido, existen equivalentes del INSS como parte del Estado, así como otras entidades encargadas de la administración de la seguridad social.

⁴ Nota de los traductores: En otros países los dos sistemas funcionan de forma simultánea, permitiendo la decisión del trabajador por el uno o por el otro.

⁵ Nota de los traductores: Esta situación también varía, dependiendo del país.

⁶ Nota de los traductores: Esta situación también varía, dependiendo del país.

mente. **Lo mejor que podemos hacer, cuando necesitamos decidir sobre asuntos de esa naturaleza, es analizar las informaciones de forma detallada.** Innegablemente, un buen comienzo es aclarar las dudas con quienes estudian la cuestión y no solo tienen interés en vender seguridad social o asistencia en salud.

1.2.6 Seguridad en las inversiones

Es de esperar que, al llegar a la jubilación, la seguridad y la estabilidad en las inversiones sean cada vez más importantes en nuestras vidas. Esa seguridad nos permite la comodidad psicológica y la tranquilidad que necesitamos y merecemos. **En las condiciones de incertidumbre en que vivimos en nuestra sociedad, nuestro bienestar depende de una gestión financiera, personal y familiar, cautelosa.**

¿Qué buscamos con los rendimientos de nuestras inversiones? En esta etapa, generalmente la respuesta es: complementar los ingresos que recibimos, buscar la estabilidad, asegurar el sustento y, en la medida de lo posible, cubrir imprevistos eventuales. En ese sentido, tales objetivos deben estar claros para que no tomemos malas decisiones y tengamos experiencias insensatas o arriesgadas.

Es prudente evitar asumir riesgos declarados, así como promesas seductoras de ganancias. Cuando se trata de inversiones, no siempre los riesgos son visibles. Pueden provocar ilusiones colectivas, como en el caso de “comportamiento de manada”, cuando somos inducidos a hacer algo simplemente porque muchos lo están haciendo.

Una sugerencia reiterada es que se cuente con un banco sólido o que el Estado proteja la inversión seleccionada. **Muchas veces, es más adecuada una rentabilidad menor que correr el riesgo de pérdidas.**

Otra recomendación es que se desconfíe de ganancias grandes y rápidas. **Existen quienes ganan cantidades enormes en inversiones de alto riesgo, pero es innegable que muchos pierden.** Dos cuestiones deben ser destacadas en este punto. La primera: quien apuesta alto generalmente tiene una reserva más allá de la apuesta y, aun perdiendo, no quedará desamparado. La segunda: es necesario estudiar y conocer muy bien en dónde estamos invirtiendo nuestro dinero, para muchos, ahorrado con esfuerzo durante muchos años, sino durante una vida entera. Aquí es importante reflexionar sobre intentos de ilusión como los juegos de azar o, aun, en loterías cuyas opciones de que seamos ganadores son ínfimas.

Algunos puntos más convencionales que debemos conocer al buscar oportunidades de inversión tienen relación con el pago del impuesto de renta, liquidez y rentabilidad proporcional al tiempo de liquidación, la protección del valor invertido, las cuotas de administración exigidas por los agentes financieros y otros. En ese sentido, es indispensable evaluar lo que proponen diferentes bancos y empresas de inversión. Lo mejor es contar con orientación de especialistas en el asunto.

1.2.7 Inversiones diversificadas

La inflación, las tasas de cambio, los intereses, la inestabilidad política y las crisis sociales son variables que afectan las inversiones. Por esto, toda la inversión está sujeta a riesgos. **La reducción del riesgo que afecta cualquier inversión estará en la diversidad, que se manifiesta en el sentido común en la expresión que aconseja “no poner todos los huevos en una misma canasta”.**

Para quien dispone de recursos amplios, colocar una parte en acciones puede ser muy rentable; sin embargo, hay un acuerdo generalizado que dice que no es adecuado poner todos los recursos en una sola inversión. A pesar de la relatividad subjetiva de “contar con recursos amplios” —pues mucho para una persona puede ser poco para otra—, la diversidad en las inversiones es un camino escogido y aceptado ampliamente. Esto es válido en especial para el mercado de acciones, si se comparan con la tradicional cuenta de ahorros y otras formas de inversión.

El principio fundamental de la diversificación es escoger activos que reaccionen de formas diferentes a las circunstancias. De forma sencilla, un activo financiero es el dinero en sí como un derecho adquirido, que autoriza a quien lo posee a transformarlo en moneda corriente. Lo que varía entre tales activos o derechos es la liquidez; algunos se convierten en dinero más rápidamente que otros —un factor que puede interesar de cerca a muchos jubilados, a depender de sus condiciones de salud o de episodios familiares—.

Por más que se hagan análisis en búsqueda de hechos o evidencias a favor de las mejores inversiones, invertir siempre será hacer estimaciones. En otras palabras, nadie adivina el futuro. Es cierto que las cosas cambian, como siempre cambiaron. Sobre todo cuando se trata de inversiones, lo que hoy parece muy sólido y perenne, nadie tiene la seguridad de qué será mañana. **Con una buena diversificación, entre altos y bajos, algunas ganancias compensarán pérdidas casuales.**

La cuestión, discutida hace mucho tiempo, no es simplemente a qué edad jubilarse sino con cuáles ingresos. Más aún: ¿cómo protegerse de la depreciación patrimonial?, ¿cómo mantener la estabilidad por medio de inversiones seguras y diversificadas, de tal forma que se garantice, si es posible usar tal expresión, la calidad de vida? Las posibilidades de aplicaciones son diversas y varían en función de los valores que serán invertidos. Para quien decide invertir y desconoce los riesgos, lo mejor es buscar la orientación de especialistas confiables. **Finalmente, es claro, la decisión la toma quien invierte, lo que lo obliga forzosamente a estudiar y a entender del asunto, por lo menos en los aspectos básicos.**

Lo que usted va a hacer para evaluar... (complete las líneas con sus propias palabras)

[1.2.1 Situación financiera]

...su situación financiera?

[1.2.2 Control presupuestal financiero]

...su control presupuestal financiero?

[1.2.3 Estilo de vida e ingresos]

...su estilo de vida e ingresos?

[1.2.4 Trabajo complementario]

...su posibilidad de tener un trabajo complementario o no?

[1.2.5 Seguridad social y asistencia en salud]

...la situación de seguridad social y asistencia en salud?

[1.2.6 Seguridad en las inversiones]

...la seguridad de sus inversiones?

[1.2.7 Inversiones diversificadas]

...sus condiciones para diversificar las inversiones?