



Tiempo libre, como lo entendemos, corresponde al tiempo que recuperamos al cerrar una carrera o una relación de trabajo

2.

DISFRUTAR

2.1 Del tiempo libre

ALAS DEL TIEMPO

*En las leves alas
de aquella alma
reina en el tiempo
insensato y antes
y yo ahora
interrogación
Siempre volarás leve
y recuerdo
y yo soy solo tiempo
en alas duras*

Al hablar de jubilación, rápidamente alguien destaca la importancia económica del evento. Se remite al valor de la remuneración futura, al monto que fue ahorrado, o a las implicaciones de que no tengamos reservas financieras. Son pocos los que reconocen auténticamente la relevancia de otro tipo de control o equilibrio, el de orden psicológico y social.

No cabe duda, considerar mínimamente arriesgado no tener en cuenta las finanzas. Pero ahora el foco es otro. Lo que está en discusión es qué vamos a hacer durante la jubilación, porque lo que hacemos construye lo que somos, en cualquier edad.

Tiempo libre, como lo entendemos aquí, corresponde al tiempo que recuperamos al cerrar una carrera o una relación de trabajo. Como es una reconquista, merecemos y tenemos el derecho de aprovecharlo.

Continuar trabajando es una de las posibilidades de usar el tiempo. Se justifica cuando necesitamos complementar los ingresos o, quizá, por otros motivos. Seleccionar alternativas para priorizarlas supone un paso preliminar: saber lo que existe para poder escoger.

Resumimos en siete elementos —temas o categorías, porque son amplios— las oportunidades de disfrutar del tiempo libre. Con seguridad, otras actividades pueden añadirse a los elementos propuestos a continuación.



2.1.1 Valorización del tiempo

Cuando se trata de jubilación, es cada vez más común que alguien use las expresiones: “no puede parar”, “tiene que continuar haciendo alguna cosa”. La jubilación activa ha sido ampliamente discutida, pero no siempre practicada.

Asociamos la noción de mantenerse activo a prevenir la ociosidad mórbida o, en otros términos, a valorizar el tiempo de la jubilación. **Contraponemos el desperdicio del tiempo a practicar lo que nos hace bien, minuto a minuto, tanto física, como mental y espiritualmente.** El tiempo es un recurso finito; si no es usado de forma provechosa, no tendremos otra oportunidad. Se desvanece, de forma irrecuperable.

Las dificultades eventuales para lidiar con el tiempo libre en la jubilación pueden ser explicadas por los hábitos que establecemos durante los años de ejercicio profesional y que no logramos cambiar. **Recomponer las rutinas diarias depende de las condiciones objetivas de vida y de nuestras actitudes y habilidades para lidiar con los cambios.**

Lidiar adecuadamente con la nueva realidad y utilizar el tiempo de forma saludable favorece descubrimientos y nuevas motivaciones.

Si no tenemos idea de cómo rehacer nuestras rutinas, es necesario aprender. Una conversación franca con la familia, amigos o profesionales de ayuda personal puede solucionar la dificultad.

El hecho es que, durante la jubilación, recuperamos un bien precioso: el tiempo. El término “recuperar” parece muy adecuado porque las actividades del trabajo y los diversos compromisos que asumimos copan nuestras horas a lo largo de los años. Esto es tan marcante para algunos que, durante la jubilación, no logran readquirir el dominio del propio tiempo. En esos casos, podemos convertirnos en víctimas de inescrupulosos, que irrespetan nuestros derechos de aprovechar las horas como más nos agrade. Por ejemplo: aquellos que nos piden hacer, sin justificación, tareas que son responsabilidad de ellos.

Tenemos que mantener la firme convicción de nuestro derecho absoluto sobre el tiempo recuperado y, de ninguna manera, caer en sentimientos de culpa o algo parecido al disfrutar, por ejemplo, de un momento saludable de descanso. Descanso es un período de reposo y de tranquilidad entre las actividades que dan sentido a nuestra vida. Muy diferente de cualquier cosa que se asemeje a un abandono o descuido personal, que puede deteriorar la existencia.

En síntesis, **disponer del tiempo durante la jubilación es liberarse de algunos compromisos y establecer acciones e interacciones gratificantes, potencialmente agradables.** Para la mayoría, una recompensa obtenida con mucho esfuerzo.

2.1.2 Curiosidad encendida

La curiosidad es un elemento primordial de nuestros procesos psicológicos porque es un motivador para nuestros aprendizajes y nuestro desarrollo saludable. Ideas equivocadas sobre lo que sucede al cerrar una carrera pueden llevarnos a creer que, sin los esfuerzos antes dedicados a las actividades de trabajo, debemos disminuir nuestra curiosidad. Si ese falso presupuesto se infiltra de manera escurridiza en nuestros pensamientos, sufriremos sus consecuencias limitantes.

La curiosidad está tan presente en nuestra condición humana que poco nos damos cuenta de ella. Una parte de nuestras acciones se dedica a las necesidades de supervivencia, como las actividades de alimentación, higiene y preservación, pero **buena parte de nuestro tiempo, de modo general, lo pasamos en busca de informaciones, movidos por la curiosidad.**

En la era reciente, en gran parte, tenemos acceso a informaciones por medios electrónicos, cada vez más disponibles en la televisión, radio, computadoras, celulares, tabletas y otros, aunque en ámbitos concretos se continúe proporcionando aprendizaje, como en las escuelas y en los viajes. Por consiguiente, tenemos una oferta de informaciones ampliamente superior, si se compara con lo que existía hace pocas décadas y con la facilidad de acceso de hoy.

La curiosidad hace parte de un proceso complejo, relacionada con la demanda básica de obtener informaciones, que ayudan en la toma de decisiones. **No es exagerado afirmar que la curiosidad o el deseo de obtener información nos mantienen vivos.** Su disminución se asocia a patologías, siendo la depresión la más evidente, cuando la energía vital se reduce. Con esa connotación, la curiosidad es saludable, nos re-enciende y nos activa constantemente.

La jubilación como proyecto de inactividad o de recogimiento, abre caminos para la pérdida de algo tan vital como mantener la curiosidad. De forma más aguda: ese es un proyecto que, una vez ejecutado, resulta en degradación física, psicológica y social. En contrapartida, **la jubilación constituye ocasiones de tiempo libre para satisfacer nuestras curiosidades.**

Los sueños, convertidos en proyectos de alcanzar las cosas que más nos gusta hacer, provocan nuestra curiosidad, instigan nuestro aprendizaje y ponen nuestras miradas en dirección al futuro. **La esperanza decidida de vivir el mañana para nuevos descubrimientos y realizaciones es un combustible que alimenta la continuidad y el placer de la jornada.**

2.1.3 Aprendizaje continuo

Si pretendemos continuar trabajando durante la jubilación, tenemos dos alternativas: dar continuidad a lo que hacíamos o cambiar de actividades. En la primera alternativa, es sensato actualizar o perfeccionar nuestros conocimientos y habilidades necesarias para el buen desempeño de las actividades. En la segunda, debemos desarrollar las competencias que el nuevo trabajo exige. Son razones suficientes para que reservemos por lo menos parte del tiempo para nuevos aprendizajes.

Si durante la jubilación no vamos a continuar trabajando, considerando el tiempo libre que tendremos para invertir en aprendizajes, aparecerán posibilidades infinitas. En cualquiera de las alternativas, **la jubi-**

lación vivida como apertura para incrementar aprendizajes es punto de partida para que participemos de cursos, presenciales o a distancia, nos sumerjamos en libros o en Internet, solos o acompañados —sin citar aquí muchas otras maneras de “aprender con la vida”—.

Las posibilidades son formales o informales, desde realizar aquel pregrado o posgrado que aplazamos durante años o, tal vez, crear un grupo de estudio sobre un tema específico, que se reúna presencialmente o por medios electrónicos. Además de intereses específicos, que van desde el estudio de lenguas extranjeras hasta habilidades culinarias, mecánicas o artesanales, de desarrollo de aptitudes para la enseñanza de deportes, literatura o religión, la práctica de artes marciales, hasta pilotear un avión o un velero.

La informática es una temática aparte, porque está prácticamente en todos los lugares. Cada vez más podemos encontrar alguien dispuesto a enseñarnos los primeros pasos o los últimos desarrollos. Sin contar las escuelas especializadas, donde podemos profundizar habilidades en programas y recursos específicos. Un dominio que, una vez consolidado, nos ofrece entretenimientos y sorpresas interminables.

Una nueva mentalidad se va instalando. **Nuestros abuelos vivieron y pasaron la noción de jubilación como período de quietud.** La reducida expectativa de vida tal vez dirigía ese pensamiento. Ahora, hay un deseo de más realizaciones en el tiempo que tenemos al frente. Los avances tecnológicos y los cambios sociales nos llevan a buscar aprendizajes, al punto de que los actuales adultos mayores puedan revelar más intereses y aprovechar más los estudios que en cualquier época.

Aprender para construir proyectos y para vivir bien es algo que nos motiva para la propia vida. Desafiar nuestro cerebro con nuevos aprendizajes implica mantenerlo en permanente ejercicio, mientras disfrutamos nuestro tiempo.

2.1.4 Viajes atractivos

Viajar hace parte de los sueños de la mayoría de las personas que se jubilan. Los viajes pueden proporcionar emociones y satisfacer curiosidades: el deseo de estar físicamente en lugares que nos gustan o, tal vez, exóticos; de reencontrar amigos, familiares o, simplemente, conocer personas y culturas diferentes.

Sin embargo, **los viajes demandan planeación: el tiempo que será utilizado, de los lugares que serán visitados, en la forma de**

desplazamiento, de las estadías, de quién nos acompañará y, en especial, de las finanzas. Gastar más allá de los recursos disponibles o pasar por incomodidades y contratiempos acaba transformando en aburrimiento lo que debería ser agradable.

Existen incentivos para jubilados viajeros, con descuentos que pueden hacerse extensivos para los acompañantes. Al planear un viaje, según los lugares de destino, es necesario verificar lo que es ofrecido y las condiciones de las ofertas, como posibles ventajas en el precio de la habitación, pasajes, atracciones turísticas, espacios de entretenimiento, acomodaciones y otros.

Las formas más económicas de viajar requieren cierta osadía. Es el caso de algunas organizaciones que ofrecen hospedaje y alimentación a cambio de trabajo voluntario, que puede ser un voluntariado social y, por consiguiente, darle un matiz filantrópico a la actividad.

Otro modo económico es el intercambio de casas, en el cual los propietarios de residencias de diferentes localidades establecen un contrato para un período de permuta. Todo pactado por medio electrónico.

Viajar es muy bueno porque cada viaje favorece nuestro aprendizaje. **Aunque nos desplazemos a un lugar próximo, que poco frecuentamos, si vamos con la mente receptiva, haremos descubrimientos.** Salimos de la inercia, desafiamos nuestros límites, captamos diferencias, estimulamos las sensaciones y damos alas a la imaginación. Se puede tener la libertad de caminar entre desconocidos, ser apenas uno más en la multitud, pasar por nuevas vivencias y dejar que el mundo nos sorprenda, dando salida a nuestra curiosidad y espontaneidad.

Volver a casa también es muy bueno. El sentimiento de renovación nos cobija. Generalmente, recuperamos nuevo ánimo, damos valor a pequeñas cosas que pasan inadvertidas en nuestras rutinas diarias y hasta podemos distinguir elementos triviales de nuestra cultura y de las relaciones.

Finalmente, **viajar nos pone, de alguna manera, en contacto con nosotros mismos —es un modo de autoconocimiento o análisis de los valores que nos mueven—.** Para ello, debemos observar con atención lo que va fuera y dentro de nosotros.

2.1.5 Quehaceres domésticos

Si no vamos a tener más un vínculo formal de trabajo, o si vamos a trabajar menos, en el tiempo libre que pasaremos a tener podemos

desarrollar y economizar con las tareas domésticas. Es claro, eso depende de las condiciones, habilidades y deseos de cada uno.

Algunos tienen mucha satisfacción, por ejemplo, en preparar los propios alimentos, comenzando por la decisión sobre el menú. Se puede mantener una dieta balanceada y saludable, respetando principios nutricionales y orientaciones básicas para equilibrar la dieta. La elección de los alimentos, la condimentación, el tiempo de cocción y la elaboración de los platos son actividades que se pueden volver muy placenteras.

Otras tareas, que pueden ser realizadas por trabajadores o prestadores de servicios domésticos, contratados por días o por semanas, tendrán implicaciones financieras. Muchos jubilados no logran incluir estos gastos en su presupuesto. **Más allá del aspecto de la economía financiera, estará el orgullo de hacer las cosas con las propias manos, al tiempo que nos mantenemos activos.**

Para facilitar la ejecución de las tareas, se recomienda mantener la organización con base en un principio imperativo: cada cosa debe tener su lugar. De esta manera, al mantener el orden no perdemos tiempo buscando objetos ni haciendo cosas innecesarias. **Podemos querer cuidar de nuestra supervivencia por cuenta propia, pero no necesariamente deseamos dedicar todo nuestro tiempo a ello.**

Los electrodomésticos no tienen precios fácilmente accesibles para todos; sin embargo, marcan una diferencia considerable cuando se trata de ganar tiempo. Se justifica lo que se invierte en ellos.

La planeación de un cronograma de ejecución de las actividades es un procedimiento muy ventajoso cuando la cuestión es optimizar o aprovechar nuestro tiempo. **Una lista de las tareas diarias indispensables y las que pueden ser realizadas semanal o mensualmente es muy útil.**

Se debe prestar atención especial a la división de las tareas domésticas. **No debemos permitir que familiares ni otras personas se apropien de forma egoísta de nuestro tiempo disponible y que merecemos disfrutar.**

Más allá de las actividades de rutina, es posible incluir otras, no necesariamente comunes, como la práctica de coleccionar, que va desde las tradicionales colecciones de estampillas y de libros hasta los cuadros raros. Lo que puede ser encantador para quien lo practica, también puede generar informaciones educativas y hasta constituirse en una forma de inversión financiera.

2.1.6 Voluntariado

Si al jubilarnos y al reorganizar la vida queremos invertir nuestro tiempo y productividad en actividades comunitarias o en beneficio de quien las necesite, el voluntariado es una excelente opción. Nos mantiene como participantes en tareas de entretenimiento, sociales, educativas, políticas y otras, que se escogen, en varias organizaciones, con flexibilidad de horarios.

Para muchos, constituye una manera de dar sentido a la vida o de evitar el aislamiento y la soledad. Otras razones que se atribuyen, de alguna manera, son retribuir lo que recibimos, atender a valores religiosos, a dar continuidad al trabajo que practicamos, a enseñar lo que aprendimos profesionalmente, a mantener vínculos o, simplemente, a ejercer la ciudadanía.

Los beneficios son seguros. **Vale por la solidaridad y por la apertura al mundo, rompiendo las barreras del individualismo.** Tal práctica es altruista, propia de nuestra humanidad. Y aunque es olvidada muchas veces, desarrolla nuestra autoestima, proporcionando realización, reconocimiento y gratificación.

El voluntariado facilita ampliar las redes sociales, en las interacciones de apoyo que se establecen, en general entre personas que se encuentran en condiciones de vida similares. El bienestar psicológico y social derivado de la convivencia saludable favorece la capacidad funcional y da soporte a la salud.

Sin embargo, **necesitamos estar alerta al hecho de que no basta tener buena voluntad: es necesario tener preparación.** La realidad de las organizaciones no gubernamentales, donde habitualmente se hace trabajo voluntario, es diferente de la realidad de las empresas privadas, sobre todo para quien quiere ejecutar un proyecto y no solo ofrecer servicios de apoyo. En estos contextos, las expectativas elevadas requieren de buenas estrategias y persistencia, para evitar frustraciones.

Sin generalizar, en el voluntariado los grupos tienden a ser heterogéneos en cuanto a las cualificaciones y a los intereses, lo que puede demandar, de parte de los coordinadores, habilidades para alinear y re-educar a los implicados. Otro aspecto es el compromiso efectivo de todos los voluntarios, que puede quedar más sujeto a inestabilidades relacionales y emocionales.

Es necesario, también, considerar las características de los usuarios o beneficiarios de tales servicios. Muchas veces, son personas cuyas actitudes y comportamientos difieren, o hasta se contraponen a los valores de quien practica el voluntariado.

De esta manera, son aspectos muy relevantes para quien quiere adentrarse en ese universo. Se adicionan desafíos a la vida de los que buscan recomenzar trayectorias.

2.1.7 Actividades artísticas

Es difícil encontrar alguien que diga que nunca pensó o sintió algún interés por una o más modalidades artísticas, entre muchas. Parece que todos tenemos alguna cosa en nuestro mundo interior para expresarnos artísticamente. Sucede, una vez más, que el trabajo a lo largo de la vida quita el tiempo y la dedicación para una pintura o una escultura, la composición de una historia, una música o un poema.

Dedicarse a algún tipo de arte en la jubilación puede ser muy bueno. **Las artes nos proporcionan placer y tienen funciones eficaces para nuestra sanidad y desarrollo humano.**

Cada obra de arte es única en sus significados. Estimula al espectador o a los espectadores, a partir de percepciones, ideas y emociones del (de los) artista(s) —lo que es conocido como una manifestación de orden estético y comunicativo—.

Cuando se trata de artes, son muchas las que pueden desarrollarse. Sin extenderse en controversias frecuentes entre los que intentan clasificarlas, una lista las ubica de la siguiente manera: música, danza y coreografía, pintura, escultura y arquitectura, teatro, literatura, cine, fotografía, historietas, juegos de computadora y de video, arte digital.

Las artes brindan beneficios a la salud mental porque posibilitan procesos intrapsíquicos de expresión de emociones y sentimientos. En especial en la transición hacia la jubilación, son modos eficaces de representar contenidos latentes de conflictos y temores asociados a ese momento.

La dedicación a las artes ayuda para reorganizar las rutinas que el trabajo determinó en nuestras vidas. Las artes dan sentido de productividad, autorrealización y ocupación del tiempo libre. Facilitan, cuando se practican en grupo, los sentimientos de pertenencia e identificación en nuevas relaciones y valores compartidos.

Sin embargo, en general, **las presiones culturales desestiman nuestras iniciativas de participación, sobre todo en artes que exigen una exposición pública.** Perdemos con eso, porque es una buena manera de enfrentar nuestros temores y ganar concentración, memoria y coordinación motora. Además de la capacidad de expresar sentimientos y opiniones, y de aumentar la autoconfianza y la autoestima.

En las artes, existe espacio para todos, de cualquier edad, formación y origen. Es necesario vencer los bloqueos a los cuales nos inducen los estereotipos y a los cuales nos acabamos sujetando. Vale el dicho: “nunca es tarde para ir tras nuestros sueños”.

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

[2.1.1 Valorización del tiempo]
...su valorización del tiempo?

[2.1.2 Curiosidad encendida]
...qué tanto su curiosidad está encendida?

[2.1.3 Aprendizaje continuo]
...qué tanto invierte en aprender?

[2.1.4 Viajes atractivos]
...sus posibilidades de viajar?

[2.1.6 Voluntariado]
...sus condiciones para el voluntariado?

[2.1.7 Actividades artísticas]
...sus condiciones para realizar actividades artísticas?



Para muchos, es el momento de invertir en actividades soñadas durante años.

2.

DISFRUTAR

2.2 De una jubilación placentera

MIENTRAS

Quedé así

leve

en labios de saliva dulce

que mi pica-florbesa

Te quiero en miel de encuentros

navegantes y suspendidos

dos trayectorias de promesas

Años de trabajo seguido. ¿De qué manera fue su inicio en las actividades profesionales? Hace un buen tiempo, pero es bueno pensarlo, recordar el camino recorrido y las direcciones tomadas, los obstáculos y las victorias. Eso fortalece su confianza y su creencia en el mérito propio. Más que los otros van a hablar, importa lo que se va a decir de sí mismo.

En general, llegar a la jubilación significa conquistar el derecho de cerrar un trayecto de contribuciones y apartarse de una jornada de actividades a otra o a otras, que reflejarán las posibilidades de cada uno. Pueden hasta incluir nuevas actividades laborales, para quien quiere o lo necesita. Lo que importa es disfrutar, tanto como sea posible, en sentido pleno y responsable, de actividades y relacionamientos placenteros, en la búsqueda de la tal felicidad.

Para muchos, es el momento de invertir en actividades soñadas durante años. Podemos llamarlas como emprendimientos, en el sentido de nuevos proyectos, yendo más allá del significado restringido a los negocios solamente. Son prácticas de continuidad, como alguien lo desea, o algo completamente nuevo, en otras condiciones. Las opciones son innumerables.

Una vez más, sintetizamos nuestras reflexiones en siete categorías centrales para disfrutar de una jubilación placentera. Pero, evidentemente, otras propuestas se pueden adicionar.



2.2.1 Superación de los temores

Cuando va llegando el momento de la jubilación, muchos oscilan entre emociones negativas y emociones positivas. Al mismo tiempo que el hecho puede despertar sentimientos de inseguridad, tristeza y recelos, también provoca orgullo por las conquistas, más allá del júbilo y entusiasmo por la nueva fase que se avecina.

Recomendamos la intervención cuando se descubren manifestaciones de inutilidad, desánimo, y mucho más cuidado ante evidencias de depresión o ansiedad excesiva. Son reacciones que pueden estar acompañadas de comportamientos hostiles y señales psicósomáticas. En algunos casos, aparecen episodios de pérdida del apetito o, al contrario, compulsión por la comida, abuso de alcohol y otras drogas. Teniendo en cuenta que pueden perjudicar las relaciones o agravar conflictos, son altamente indeseables en el proceso de adaptación a la jubilación.

Existen recursos bastante útiles para enfrentar y superar esos temores de transición hacia la jubilación. En síntesis: **las emociones positivas pueden ser canalizadas para promover los ajustes, funcionando como mecanismos para confrontar o evitar las dificultades que puedan aparecer.**

A corto plazo, acentuar las emociones positivas abre la mente para las oportunidades que existen en la situación y, a largo plazo, amplía recursos cognitivos y sociales, como una estrategia de desarrollo personal. Desarrollar recursos cognitivos y sociales puede incorporar argumentos lógicos que nos llevan a percibir las alternativas favorables y las maneras de lidiar con las circunstancias.

Actualmente reconocemos que un evento como la jubilación despierta simultáneamente emociones positivas y negativas, de tal forma que, en la perspectiva de análisis de las emociones implicadas, el evento es multidimensional. **Lo que interesa en la superación de los temores es aprender a lidiar con los aspectos negativos y sacar provecho de los aspectos positivos.**

Entre las pérdidas más citadas como aspectos negativos de la jubilación están las salariales y de beneficios. Para otros, el distanciamiento de los amigos del ambiente de trabajo es una cuestión dolorosa. **Son diversos los temores que nos acechan y que sentimos, cada uno a su manera, para los cuales debemos planear acciones de compensación.** En contrapartida, el tiempo que tendremos disponible para lo que queramos hacer aparece entre las grandes ganancias, permitiendo programar encuentros con los amigos, así como iniciar nuevas amistades y revitalizar las antiguas, por ejemplo, en prácticas deportivas semanales o más frecuentes.

2.2.2 Rutinas saludables

En caso de que la opción haya sido no trabajar más o reducir las actividades laborales durante la jubilación, probablemente la presión de los horarios y de los compromisos disminuirá. **Es el momento de adaptar las rutinas a nuevos proyectos, de identificar y eliminar actividades dispensables o perniciosas.**

Veamos, entonces, lo que consideramos rutinas saludables en la jubilación y que tienen que ver con la protección de la vida. **El primer punto propuesto es que el tiempo libre no es, obligatoriamente, un impulsor del bienestar. El segundo punto es observar atentamente lo que hacemos por nosotros mismos, pero que también se refleja en el entusiasmo de aquellos que nos estiman.**

Vivimos en un mundo en el que, por la demanda de consumo excesivo, muchas veces entramos en un círculo vicioso que nos aleja de los placeres del desarrollo intelectual, relacional y espiritual. Aun si tuviéramos una disminución de los ingresos que altere el patrón de

consumo, es necesario reconsiderar la realidad y encontrar alternativas de transición, en condiciones dignas, de tal forma que se pueda disfrutar el tiempo libre de la mejor manera posible.

Las restricciones se complican si nos apegamos a las presiones de los medios de comunicación, que incitan a un patrón de consumo superior al que tenemos como entradas financieras. La situación puede ser aún peor si los familiares, o las relaciones más próximas, de alguna manera hacen que nuestra autopercepción sea depreciada porque no tenemos las cosas que otros —en mejor situación financiera— tienen o pueden comprar.

Los ajustes a las nuevas condiciones, en función de afrontar el uso de los recursos y el control económico personal y familiar, ejercen influencia decisiva en la transición y en la adaptación a la jubilación. **Dedicar el tiempo necesario a las actividades físicas, cuidar de la alimentación y evitar el estrés, junto con otras circunstancias vividas como agradables y una convivencia humana gratificante, constituyen elementos adecuados para nuestra adaptación a la condición de jubilados.**

En consecuencia, adaptación a la jubilación, en el sentido que se utiliza aquí, tiene que ver con compatibilizar las actividades y los propósitos de manera claramente orientada a lo que más nos interesa: el bienestar en la nueva situación de vida.

En síntesis, **el uso adecuado del tiempo, la moderación en los hábitos de consumo, la coherencia de las actividades y la validación de las relaciones pueden promover el bienestar.** Es obvio, no depende solo de nosotros, jubilados, sino que depende mucho de desear y promover los cambios, siempre en la búsqueda de revitalizar el ánimo.

2.2.3 Satisfacción personal y autoestima

La adaptación a la jubilación se deriva de un conjunto de factores caracterizados, como un todo, como satisfacción con la vida que continúa y la llegada de un momento que combina la dedicación a sí mismo y a las personas estimadas. Quizá, el período más oportuno para convertirnos en agentes de nuestras propias vidas o de nuestra historia.

Es un buen tiempo para encontrar maneras de concebir y afirmar significados para nuestra trayectoria. Para eso, debemos preguntar qué nos satisface de manera genuina. **Un tiempo para desatar las amarras de obligaciones transitorias variadas, de reconstruir espacios personales de placer, donde las cosas funcionen, por lo menos en parte, de acuerdo con nuestros valores, preferencias y afectos.**

Los valores que asimilamos durante nuestra historia de vida están relacionados, habitualmente, al contexto de trabajo y al papel profesional que desempeñamos. **Si aprendemos a mantener otras fuentes de satisfacción personal además de aquellas que las actividades de trabajo pueden ofrecer, tendremos alternativas de continuidad ya estructuradas, aunque será parcialmente.** En caso contrario, será necesario escoger y establecer opciones, entre muchas que nos puedan proporcionar satisfacción.

La calidad de las relaciones se destaca especialmente entre los factores de satisfacción personal con la vida. Entre ellos, en particular las relaciones que pueden favorecer la satisfacción de naturaleza afectiva y sexual. Tales relaciones pueden constituir una fuente de placer y de realización durante toda la vida. **Hay que combatir los tabús sobre las relaciones sexuales como algo reservado a los más jóvenes.**

A pesar de las restricciones sociales y culturales, cada uno tiene una parte de la responsabilidad en la construcción de la confianza y el amor propio. **La autoestima está fuertemente inter-ligada al placer de estar vivos, a la capacidad de expresar afectos y de apertura a nuevas ideas, a recibir críticas y reconocer deficiencias, a la flexibilidad y la asertividad, a la espontaneidad y a la coherencia.** Ella tiende a alejar la ansiedad y la inseguridad, mientras abre espacio para que podamos apreciar los aspectos divertidos de la vida, en nosotros mismos y en el mundo.

Cuando el proceso es exitoso, fortalecer la autoestima genera cambios en nuestros movimientos, gestos y posturas. Nuestra musculatura se torna más relajada, actuamos de manera más natural y nuestra voz suena más apropiada en cada situación. Nos sentimos más confiados y con más recursos para afrontar los desafíos. Hasta las personas a nuestro alrededor perciben nuestros cambios.

2.2.4 Autenticidad de las relaciones

Debemos reconocer, revisar o reevaluar nuestras relaciones. Algunas nos hacen bien, permiten crecimiento mutuo, intercambios afectivos gratificantes y aprendizajes. Otras, nos consumen y hasta nos quitan la alegría de vivir. **La jubilación es un momento propicio para observar atentamente nuestros relacionamientos y atribuirles autenticidad y reconocimiento, cuando merecen nuestra dedicación y afecto.**

En el mundo del trabajo y en las relaciones familiares, no siempre tenemos opción de elegir con quién convivimos. Hay algunos que lle-

gan por decisiones ajenas y tenemos que interactuar con ellos, por el cumplimiento de las tareas o por las formalidades sociales. **No siempre hay afinidad con los valores y percepciones ajenas, por más que busquemos entender las diferencias individuales.**

No se trata de intolerancia ni de egoísmo inconsecuente. Como se dijo antes, se trata de afinidades. El principio de la tolerancia es la base del mejoramiento humano y no se pone en cuestión. Sin embargo, sería insensato negar que existen motivaciones y objetivos que se aproximan y que son compartidos por unas personas y no por otras.

No estamos proclamando el rechazo grosero y deshumano sino reconociendo la presencia de simpatías personales. Sin embargo, es necesario ir más allá: **estar atentos cuando las relaciones son tóxicas o, más que eso, enfermizas: aquellas que provocan sufrimiento, que están marcadas por el irrespeto, la manipulación y las ofensas.**

Las relaciones saludables son de gran relevancia en cualquier época de la vida y hay quienes afirman que prolongan nuestra existencia. Durante la jubilación es una cuestión peculiar porque en esa etapa de la vida el apoyo interpersonal, basado en el intercambio de opiniones y sugerencias, en el compartir nuevos descubrimientos y alternativas, ayudan a mantener el autoconcepto positivo y a construir actividades en colaboración.

Cuando dejamos el ambiente de trabajo tendemos a alejarnos físicamente de personas con quienes interactuamos cotidianamente y que, muchas veces, constituyen nuestro círculo de amistades más próximo. De esta manera, se abren posibilidades de reaproximación con amigos, vecinos, parientes y, dependiendo de las circunstancias, también con el cónyuge, para quienes están casados. Para los solteros, puede ser la oportunidad de nuevos vínculos.

Sin duda, al validar los relacionamientos, se incluye la revisión de las relaciones más próximas. La reaproximación madura al cónyuge, por ejemplo, puede proporcionar una división justa de las tareas domésticas, de tal forma que se cuente con más tiempo para el placer conjunto o en los límites de los intereses de cada uno.

2.2.5 Mantenimiento del buen humor

Las actitudes positivas frente a los eventos son capaces de modificar la bioquímica del organismo. El humor y la risa generan beneficios físicos y mentales —sirven como una válvula de escape de las tensiones y de las preocupaciones—. Además de liberar endorfinas, renovar

nuestras energías y relajar nuestra musculatura, se contraponen a la ansiedad, la depresión, la frustración y otros procesos asociados a enfermedades.

El buen humor es una disposición interna y una actitud lúdica, que ayuda a relativizar los problemas y a mirarlos con cierta distancia. Nos permite recibir abiertamente los estímulos que desencadenan la risa.

Como respuestas motoras y sociales, la risa facilita la interacción y la atracción. En otras palabras: estamos más propensos a interactuar con personas o grupos donde predomina el buen humor.

Al reforzar y restaurar vínculos, o al establecer nuevas amistades, la alegría, la simpatía y la buena voluntad facilitan nuestra comunicación. El mal humor, la irritación y los reclamos, a su vez, alejan a las personas y contaminan el ambiente.

En la condición de jubilados, es probable que tengamos más oportunidades de recuperar o expandir el sentido lúdico. Vale la pena revisar nuestros patrones de interacción y asegurarnos de que la alegría, o la indiferencia, que los otros nos retribuyen, pueden estar relacionados con nuestra forma de actuar. **En general, en las interacciones, positividad atrae positividad. Convivir con personas alegres hace que nuestro cotidiano sea más agradable.**

Lo interesante es que podemos promover el buen humor. Primero, en el plano individual, si admitimos su importancia. Después, al discutir con los grupos de convivencia los beneficios que todos pueden tener con el buen humor. Para empezar, podemos, diariamente, reír y dar carcajadas usando recursos disponibles en los medios de comunicación o de cualquier otra manera.

Sin embargo, es importante recordar que, a pesar de sus beneficios, la risa y la diversión todavía son vistas de forma reservada en algunos círculos, debido a las representaciones estereotipadas, que todavía inciden, y que tienden a enaltecer los comportamientos considerados serios. **Sin duda, hay momentos y lugares adecuados para bromas, pero es una tontería nivelar la confianza y la responsabilidad con la seriedad y el mal humor.**

Resaltamos, finalmente, que no todas las bromas terminan en humor saludable. Por el contrario, **el sarcasmo y la ridiculización hacen parte de ambientes hostiles e invasivos, que perjudican y ofenden a las personas por sus características, y no tienen otra finalidad que no sea hostilizar y humillar.**

2.2.6 Optimismo y bienestar

El bienestar subjetivo tiene mucho que ver con nuestra implicación en actividades vinculadas a los propósitos de nuestra existencia, a lo que le dará sentido. **Cuando establecemos propósitos y proyectos, apuntamos al futuro, esperando a realizaciones que se concretizarán en un tiempo que vendrá. Esto remite a los conceptos de esperanza y optimismo.**

Llegamos a la jubilación con la madurez y las características personales que acumulamos. Las condiciones de nuestro entorno tienen mucho que ver para mantener el optimismo realista, pero la visión de futuro que cada uno trae consigo también depende de las actitudes o disposiciones cognitivas y emocionales.

El bienestar subjetivo está relacionado con nuestras motivaciones para reorientar las rutinas y salir de la autocentralización. Depende de nuestra madurez psicológica y de la capacidad de adaptación a los nuevos contextos; o, de ser necesario, de recrearlos.

Entendemos que la calidad de vida de los optimistas es mejor que la de los pesimistas y que el optimismo es factor de protección cerebral y psicosocial. Y no estamos proponiendo creencias ingenuas y fantasiosas. Nos estamos refiriendo a la esperanza realista, basada en estrategias y proyectos diseñados con buen criterio.

Vamos a reflexionar sobre qué tanto está bajo nuestra responsabilidad vivir la vida con placer. Es cierto que nuestro bienestar depende de factores del entorno, de los genéticos y de los orgánicos, pero el optimismo parece jugar un papel determinante en la forma como enfrentamos el estrés y los problemas con los que el mundo nos desafía.

Algunos tienen reacciones más asertivas ante los problemas. **Cuando aparecen las dificultades, las expectativas favorables, que son características de los optimistas, promueven esfuerzos para planear y ejecutar acciones propicias para un buen resultado.** Para los pesimistas, condiciones y dificultades semejantes son enfrentadas con una perspectiva adversa y desesperanzada, o que los lleva a no ejecutar esfuerzos o a reducirlos y, en consecuencia, no terminan bien.

Las vivencias comunes en la jubilación dependen, consecuentemente, de la manera como percibimos y reaccionamos a la adaptación que se nos demanda, variable en intensidad para unos y para otros. **La perspectiva optimista y el autocontrol potencializan la conexión y la integración con el presente, aumentan la probabilidad de intervención activa y de enfrentamientos compatibles con los eventos.** En caso contrario, nos debilitan, llevándonos al borde del vacío existencial, del desamparo y de la alienación.

2.2.7 Todo lo que hay por hacer

Hasta aquí, vimos diversas alternativas de lo mucho que hay por hacer en la vida como jubilado. Si es verdad que pasaremos a tener algunas limitaciones, también es verdad que pueden ser reducidas por los cuidados, aprendizajes y prácticas de una jubilación activa y saludable.

Son incontables los casos de personas que han logrado grandes realizaciones de su vida en la edad madura. A manera de ejemplo memorable: la poetisa Cora Carolina publicó su primer libro a los 75 años. Con seguridad, son personas que no se dejaron llevar por las creencias limitadoras ni por ideas del tipo “eso no es para mi edad”.

De alguna forma, deben mantener el vigor, que no será artificial, en el sentido de inauténtico, pero que va más allá de la apariencia externa, a pesar de la relevancia de los cuidados con nuestra higiene, forma de vestir y comportamientos. **Estamos convencidos de que, para mantenernos activos y saludables, es necesario querer íntimamente disfrutar de cada minuto, de la mejor manera posible.**

Soltar la imaginación es una buena manera de encontrar millares de posibilidades de lo que podemos hacer. Mientras tanto, disponemos de una estrategia dividida en cuatro pasos, para apoyarnos en la producción de ideas.

Podemos comenzar recordando y anotando las actividades que nos interesaban en el pasado y que, por algún motivo, dejamos de llevarlas a cabo. Incluyen desde ir a reuniones con personas dedicadas a estudiar e intercambiar ideas sobre temas específicos, hasta restablecer contacto y reactivar amistades antiguas (escribir es muy importante, para que tengamos la visualización y, a futuro, podamos volver sobre todo lo que fue anotado).

También están las actividades que nos interesan mucho en este momento, en el momento de alejamiento de las actividades de trabajo. Por ejemplo: leer los libros que compramos y que se quedaron en el estante, a la espera de una oportunidad para ser leídos, o aumentar la frecuencia de paseos a lugares que nos proporcionan placer.

Existen actividades que deseamos hacer —a veces por largo tiempo— pero que nunca fue posible. Eso puede incluir muchas cosas, desde las más sencillas hasta las más complejas, como iniciar un programa de educación superior o tocar un instrumento musical.

Finalmente, se resaltan las actividades que nos hacen bien para el cuerpo y para la mente. Ejemplos: la práctica de la natación puede haber sido muy gratificante, sin embargo, tuvo que ser interrumpida; o las ganas de iniciar un deporte que nunca practicamos.

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

[2.2.1 Superación de los temores]

...sus temores posibles sobre la jubilación?

[2.2.2 Rutinas saludables]

...la calidad de sus rutinas generales?

[2.2.3 Satisfacción personal y autoestima]

...su satisfacción personal y autoestima?

[2.2.4 Autenticidad de las relaciones]

...la autenticidad de sus relaciones?

[2.2.5 Mantenimiento del buen humor]
...el mantenimiento de su buen humor?

[2.2.6 Optimismo y bienestar]
...su optimismo y bienestar?

[2.2.7 Todo lo que hay para hacer]
...sus alternativas de todo lo que hay para hacer?