

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’.



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?



*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?

¡TOME EL TIMÓN Y VAYA HACIA ADELANTE!

La intención hasta aquí fue promover reflexiones, un punto de partida para la planeación de su jubilación. Las “rutas de navegación” es usted quien las proyecta, así como “prepara y pone su marco en el agua”.

Suelte las amarras del pasado, disfrute el presente y presérvase para el futuro.

Con base en las decisiones que han resultado de los ejercicios presentados al final de las cuatro partes del libro (**Lo que usted va a hacer para evaluar...**), planee ahora sus acciones para la jubilación:

- ¿qué hacer?
- ¿por qué hacerlo?
- ¿dónde hacerlo?
- ¿cuándo hacerlo?
- ¿quién lo hará?
- ¿cómo hacerlo?
- ¿cuánto costará?

Es usted quien decide, de manera reflexiva y a su tiempo. Hágalo a su manera, su historia le pertenece. Solo no inicie sin el “plan de navegación” que las respuestas a las preguntas mencionadas le proporcionarán.

Siempre que sea necesario, aunque ya esté “navegando”, pida ayuda a quienes están cualificados para prestársela en esta cuestión especial: su jubilación.

Mantenga una conciencia plena, jamás se olvide de **cuidarse para disfrutar**: ¡gozar una jubilación placentera! ¡Ice las velas... tome el timón y vaya hacia adelante!

DEFRUTAPOS

DEFRUTAPOS fue diseñado para ser jugado en grupos de reflexión, buscando el desarrollo individual y colectivo para las prioridades de vivir bien la jubilación, pero puede ser jugado por una persona o en grupo, inclusive en familia. Cuando haya solo un jugador, se recomienda escribir o grabar la respuesta y corregirla, comparando con el texto guía (libro).



<https://n9.cl/irc2t>

Enlace de descarga gratuita del
tablero de juego DEFRUTAPOS



Para jugar es necesario
contar con fichas y un dado

INSTRUCCIONES

- ◆ En grupo, para comenzar, cada jugador lanza el dado una vez. Quien obtenga el número mayor, que aparece en la cara superior del dado, iniciará el juego. En caso de empate, se repite el procedimiento entre aquellos que obtuvieron la mayor puntuación de igual valor.
- ◆ Quien gane la ronda inicial lanza el dado y avanza tantas casillas (posiciones) como indique el número de la cara superior del dado. A continuación se pasa el turno al próximo jugador.
- ◆ El jugador que esté a la derecha de quien inició lanza el dado y avanza el número de posiciones que indique el dado. A continuación pasa el turno al siguiente jugador. Y así continúa, hasta que todos los jugadores hayan iniciado.
- ◆ Cuando vuelva el turno del primer jugador, este lee en voz alta la solicitud escrita en la casilla donde se encuentra y presenta su respuesta. Si la respuesta es correcta, para avanzar debe cumplir las instrucciones escritas en esa casilla. Después, pasa el turno al siguiente jugador, que lee la solicitud y presenta su respuesta. De esa manera se continúa.
- ◆ Si hay duda entre los jugadores en cuanto a la respuesta correcta, deben recurrir al texto guía (libro) para buscar la solución. Las respuestas incorrectas tendrán como consecuencia la permanencia del jugador en la misma casilla. Solo podrá avanzar a la ronda siguiente después de leer la pregunta y repetir la respuesta correcta.
- ◆ Si dos jugadores caen en la misma casilla, el segundo que llegó esperará para responder la solicitud. El primero (que ya estaba en la casilla) no necesitará responder; lanza el dado, avanza las casillas que el número del dado indique y espera por su turno.
- ◆ Gana el juego quien alcance primero la posición de llegada. Los demás jugadores pueden continuar jugando, hasta que todos finalicen, o iniciar otra partida.



Programa ditorial

Vicerrectoría de Investigaciones

Universidad del Valle




Ciudad Universitaria, Meléndez

Cali, Colombia

Teléfono: +57 602 3212100 ext. 7687

<http://programaeditorial.univalle.edu.co>

programa.editorial@correounivalle.edu.co

   | programaeditorialunivalle