

# I. Introducción

La jubilación es un momento importante en la vida de la persona que ha pasado muchos años trabajando. Finalmente, le llega el momento de dejar de hacerlo y comenzar una nueva etapa en su vida.

Hay quienes están esperando con ilusión ese momento para poder dedicarse a mil y una cosas para las que antes no han tenido tiempo. Sin embargo, otras personas ven la jubilación con una cierta ansiedad, estrés y preocupación: pasan de salir por la mañana de casa para trabajar, y no regresar hasta horas más tarde, a no saber qué hacer con tanto tiempo del que ahora disponen. Esta situación, de no enderezarse convenientemente, puede dar lugar a roces y disensiones en la familia.

En estas páginas, reflexionaremos cómo debemos afrontar la jubilación para poder disfrutar de este momento, aprovecharlo de la mejor manera posible y poder llevar una vida plena y grata. Y cabe preparar en esa época de la vida, en la que se acerca la edad de la jubilación, sin

esperar a tenerla ya delante. En esos momentos previos, podríamos dividir a las personas en varios grupos.

Por un lado, están quienes ven con cierto miedo la llegada de un momento de su vida con mucho tiempo libre que no saben cómo llenar. Hay otro grupo, muy numeroso, que no se plantea nada para la etapa post-laboral de su vida: simplemente, esperan y ya verán en qué ocuparán su tiempo. Y, por fin, hay un tercer grupo, quizá no muy nutrido, que piensa en su jubilación y se plantea posibles ocupaciones de muy diverso tipo.

También cabe mencionar que actualmente, en la edad de la jubilación, la mayoría de las personas gozan de una salud, al menos, aceptable. Esa etapa de la vida se ha alargado notablemente en las últimas décadas y puede durar fácilmente unos veinte años. Y, nunca como ahora, ha habido tantas posibilidades de dedicarse a multitud de actividades de todo tipo.

Los encuadrados en el tercer grupo no necesitan demasiada ayuda. Pero sí los demás, para que puedan aprovechar esa etapa de manera positiva y encuentren sentido a su vida más allá del trabajo que han realizado en su profesión. A ellos, especialmente, va dedicado este breve estudio, con la esperanza de que les sea útil para enfocar esa situación en la que se encuentran o, mejor aún, para la que se preparan.

Ha de ser ese un proceso que debe comenzar bastante antes de los 65 años, o del momento de su salida del

mercado laboral, y que se prolonga hasta más allá de esa fecha, con diversas fases que podríamos nombrar así:

- De anticipación, durante el tiempo de prejubilación,
- De afrontamiento en el momento de la jubilación,
- De adaptación a esa nueva realidad, probablemente también en diferentes fases y que puede durar incluso años.

El análisis de la jubilación no supone tener en cuenta sólo las consecuencias económicas –que, obviamente, son importantes– sino también el impacto psicológico, los cambios en las relaciones sociales con los amigos, compañeros de trabajo, familia y ver estos cambios como parte de un proceso de adaptación a la nueva situación.

Es importante planificar la jubilación con anticipación para tener una idea clara de lo que se desea hacer en esa nueva etapa de la vida. Cabe pensar en los intereses, aficiones, proyectos pendientes y planificar a qué se desea dedicar el abundante tiempo libre.

Se debe mantener una vida social activa: la jubilación puede producir aislamiento, por lo que es importante mantenerse activo en este campo. Esto puede incluir actividades con amigos, familiares, grupos de interés y voluntariado. Procurarse una red de contactos sociales puede ayudar a sentirse conectado y apoyado durante la jubilación.

Mantener una mente activa es fundamental para una jubilación saludable. Es bueno leer libros, aprender nuevas habilidades, asistir a clases o talleres, o incluso traba-

jar a tiempo parcial en algo que guste. No sólo para mantenerse ocupado, sino para adoptar una actitud positiva hacia la vida.

Asimismo, también es importante cuidar la salud física. La salud física y mental están estrechamente relacionadas. Para estar en forma, se puede incluir hacer ejercicio regular –quizá frecuentar un gimnasio, caminar...–, tener una dieta saludable, dormir lo suficiente y hacerse chequeos médicos regulares.

A fin de cuentas, aprender a adaptarse al cambio. Porque la jubilación es un cambio importante en la vida y puede resultar difícil esa adaptación. La transición a la jubilación puede suponer un aumento de actividades en áreas no relacionadas con el trabajo, y una disminución de las relacionadas con él. Unas personas aumentarán las actividades físicas principalmente y otras las sociales e intelectuales.

Algunos autores describen los pasos por los que se pasa al dejar de trabajar:

- la etapa inicial (una especie de luna de miel),
- un período de cierta decepción y/o de hiperactividad o de astenia,
- una reorientación, unas respuestas más realistas,
- y una fase final de estabilidad, de acomodación a la situación.

Una jubilación bien aprovechada ayuda –y mucho– a la estabilidad emocional. A sentirse útil, a no tener la sensación de ser una carga para la sociedad, a contribuir

—poco o mucho— a mejorar nuestro mundo, etc. Se evitan, así, problemas tan presentes hoy en día como las diversas neurosis, depresiones, etc. O, simplemente, el aburrimiento tan frecuente en las personas mayores.

Teniendo todo ello en cuenta, abordaremos a continuación con más calma algunas de las cuestiones mencionadas, con la idea de que sirvan de ayuda para afrontar la nueva situación. Cada persona sabrá fijarse en las que más le afecten.

Por último, cabe aclarar que estas reflexiones son válidas tanto para hombres como para mujeres. Por tanto, al utilizar el masculino lo hago con su valor genérico (masculino y femenino).