

JUBILACIÓN:

¿Y AHORA QUÉ HAGO?



“El tiempo pasa, nos vamos volviendo viejos...” dictaba el compositor Pablo Milanés en su canción “Años”. Y es que resulta inevitable llegar al momento en que, especialmente en el ámbito laboral, nos digan un “otsukaresama” final, que, no necesariamente representa el final de una vida.

EL INICIO

¡POR FIN! Es lo que exclama alguien en sus primeros días de jubilación. Llegó el momento de hacer lo que siempre quiso, sin presión del trabajo. Una sensación inicial de vacaciones y planes que poco a poco se va convirtiendo en desencanto porque extraña el trabajo, el descanso no era como esperaba y a su vez la preocupación por el dinero se hace más evidente, generando episodios de ansiedad que en su peor momento puede hasta paralizarlo y hacerle ver un horizonte oscuro.

EL MOMENTO

En este momento se genera el punto de quiebre en el proceso: La persona se vuelve vulnerable a caer en depresión y enfermarse, o respira hondo y asume su realidad buscando reorientar su vida al nuevo escenario.

¿Y qué es lo que contribuye a que una persona caiga o se reafirme? Podemos señalar algunas como:

- Falta de proyectos personales y de tareas en las que ocupar el tiempo.
- Una jubilación anticipada o forzada que no estuvo planificada.
- Problemas de salud, económicos, familiares, etc.
- Una baja red de apoyo social integrado por familiares y amigos, así como no tener una pareja con quien compartir los días.



¿QUÉ HACER?

Conociendo lo anterior, se hace más evidente que mejorando estos aspectos se puede llevar mejor el proceso logrando una estabilización y una plenitud en este periodo.

Detalles más sencillos como prestar esa atención a la familia y amigos que por la intensidad del trabajo se iba dejando en un segundo plano ayuda bastante en la estabilización. Otras cosas son:

- Participar en actividades sociales, especialmente para conocer personas diferentes.
- Realizar actividades de voluntariado, hay mucha experiencia adquirida para enseñar.
- Conseguir un trabajo distractivo, que no conlleve mucha responsabilidad y, así pague poco, ayude a sentirse útil.
- Completar crucigramas, sudokus y otros retos mentales.
- Caminar por unos minutos todos los días, sin presión ni objetivo específico.
- Aprender algo nuevo (idiomas, cocina, etc.).



Y fuera de la persona, el apoyo familiar es fundamental. Recuerdo una vez que pregunté a una señora sobre la nueva condición de jubilado de su esposo, a lo que ella comentó: “... es como si hubiese recibido de pronto un mueble grande e inútil...” definitivamente un comentario (por más sincero que sea) no ayuda en el proceso de elevar su estima. La presencia, el reconocimiento y mucha paciencia de parte de la familia hacia una persona que aportó mucho en su vida le va a ayudar a estabilizarse.

La jubilación es un cambio vital, y por ello, lleva su tiempo, tiene un periodo de adaptación. Realizar cada etapa con calma y sin presiones hará que “los años dorados” sean de mucha riqueza espiritual. ■