



Jubilación, cambios en mi vida.

Msc. Maribel León Fernández*

Si la crisis que conlleva la jubilación no la percibimos como peligro o conflicto, sino como oportunidad, esta nueva etapa de la vida puede vivirse de manera positiva

La palabra crisis tiene diferentes significados de acuerdo con el idioma, por ejemplo: en chino (weiji) se compone de dos caracteres que significan "peligro" y "oportunidad";

como palabra inglesa, crisis, significa "decidir" y en griego (krinein) es a la vez "decisión", "discernimiento", así como un momento crucial durante el que habrá un "cambio para

mejorar o empeorar".

En el desarrollo de una persona, lo cual implica enfrentar una serie de cambios entre las diversas etapas del ciclo de la

vida, existen dos tipos de crisis: las vitales y las circunstanciales; la jubilación es una crisis del primer tipo que puede ser afrontada negativamente (cuando se percibe como peligro o conflicto) o positivamente (si la vemos como oportunidad). Nosotros decidimos entre estas dos opciones.

El significado personal que se le dé a la jubilación redundará en ganancias o en pérdidas, de ahí

la importancia de tener una actitud positiva ante la vida y sus cambios. Debemos tomar la decisión de ver las oportunidades que se nos presentan y hacer las modificaciones necesarias para lograr adaptarnos. Para esto, hay que eliminar la imagen de la persona jubilada como "la que mata el tiempo alimentando palomas", "la que se sienta en la mecedora o el sillón ante el televisor", "la que se sienta a lamentarse con otras personas de sus dolencias" y muchas otras construcciones sociales que traen tristeza, aislamiento y desdicha.

Identifique sus intereses

Vivir es aprender, el hecho de vivir nos hace adquirir conocimientos, que son útiles frente a

la adversidad y el dolor. Aprendemos a adaptarnos emocionalmente a las circunstancias. Para enfrentar los cambios positivamente debemos cultivar la flexibilidad, la empatía y la comprensión y prepararnos integralmente (física, psicológica, espiritual, emocional, social, funcional...).

Es importante que identifiquemos nuestros intereses y con base en ellos planifiquemos las actividades que nos hagan crecer en todos los aspectos de nuestra vida. Una de las primeras acciones que debemos planificar es cómo aprovechar el tiempo. Para vivir en positivo tenemos que aprender a ser personas ocupadas, pero no preocupadas. Recordemos que para una persona es importante sentirse útil.

Algunas recomendaciones para vivir una jubilación positiva y como oportunidad son:

- Asumamos nuestra realidad.
- Mantengamos nuestras capacidades cognitivas activas (escribamos nuestra biografía o literatura); practiquemos juegos de mesa (memoria), la lectura y armar rompecabezas, entre otros).
- Hagamos amistades, no nos aislemos.
- Riamos.
- Hagamos ejercicio de acuerdo con nuestra salud.
- Podemos practicar algún deporte.
- Conservemos el sentido de identidad (saber quienes somos y lo que queremos).
- Identifiquemos las actividades con las que más disfrutamos o hemos deseado realizar.
- Identifiquemos nuestras capacidades y aptitudes.
- Continuemos aprendiendo.
- Podemos participar en actividades de servicio a los demás (voluntariado).
- Podemos participar en grupos en los que luchemos por los intereses y busquemos soluciones a problemas de colectivos.
- Podemos formar grupos o asociaciones en las cuales se favorezca la comunicación, ya que la interrelación nos fortalece.

Sin embargo, y ante todo, recordemos que una etapa de la jubilación llena de satisfacciones y felicidad es cuestión de ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA Y SUS CAMBIOS. 🌟