

ÁNGEL ALBÉNIZ/DIRECTOR DE FUNDACIÓN ARGIBIDE

“ES IMPORTANTE PLANIFICAR LA JUBILACIÓN CON TIEMPO”

Sara Díaz

Algunos ya están inmersos en la jubilación, otros están viviendo sus últimos años dentro del mercado laboral y también están los que tienen muchos años por delante para trabajar. Lo que es indiscutible es que tarde o temprano, esta etapa de la vida nos llega a todos, un cambio importante que no hay que infravalorar porque, como explica el director de la Fundación Argibide, “conlleva un proceso adaptativo psicológico para todo el mundo que comienza dos años antes de la fecha de jubilación y dos años después”.

¿Cuál es el primer paso para asimilar mejor la jubilación?

La mejor forma de afrontarla es planificándola con antelación. En primer lugar, pensar en aquellas cosas que nos enriquecen y estabilizan: la lectura, la vida social, la vida espiritual, el incremento del aprendizaje, el ejercicio físico... Por ejemplo, incrementando el tiempo que se les dedica. Y por otro lado, es importante desarrollar un proyecto personal, lo



Ángel Albéniz, en su despacho de la Fundación Argibide de Iturrama. IBAN AGUINAGA

que el psicólogo Carl Rogers llamó *Condiciones del Funcionamiento Pleno de la Persona*.

¿Cómo podemos planificar nuestro proyecto personal?

En primer lugar, estar abierto a la experiencia, no situarse a la defensiva, no desfigurar la realidad y no disculparse ante las dificultades. En segundo lugar, vivir la existencia, aprovechar el momento presente con plenitud. En tercer lugar, confiar en uno mismo, en los propios sentimientos, en la autoeficacia y en las habilidades particulares. En cuarto lugar, la libertad experiencial, es decir, asumir las responsabilidades de nuestras acciones y decisiones. Y por último, la creatividad, haciendo bien lo que nos toque hacer y que ello sea bueno para otros.

¿Cómo debemos plantearnos los nuevos objetivos?

Estos deben ser realistas, de lo contrario, puede llevar al desencanto, generar cierta paralización de la persona. Pero tampoco muy por debajo de la capacidad real de la persona, porque sino conduce a la apatía, la dejadez y el abandono. También

Las cinco actitudes más frecuentes frente a la jubilación

LA POSTURA MÁS POSITIVA ES LA DE LAS PERSONAS QUE ENTIENDEN LA JUBILACIÓN COMO UNA OPORTUNIDAD PARA PONER EN MARCHA PROYECTOS O ACTIVIDADES

Existen muchas formas de responder ante los cambios, y como señala el director de Fundación Argibide, Ángel Albéniz, estas serían las cinco más frecuentes: la actitud de rechazo, la de aceptación, quienes la reciben como una idea de liberación, quienes la perciben como una oportunidad y, por último, quienes adquieren una actitud ambivalente ante este cambio.

Actitud de rechazo

La actitud de rechazo se sue-

le dar en personas de estatus elevado, personas que han gestionado recursos humanos o grandes capitales. En estos casos han sobrelorado mucho la faceta laboral en sus vidas dedicándoles la mayor parte de su tiempo e ilusión, y lo que prevén es una vida sin sentido, e imposible de mantener ese estatus. Además, se suele dar la circunstancia de que estas personas cuando se jubilan son reconocidas como *fuera del grupo* por los profesiona-

les de su ámbito, como alguien ya un *retirado*.

Aceptación

La postura de aceptación, aunque en un principio parezca una actitud positiva, más bien es una actitud conformista y resignada, que tampoco es muy convincente. Estas personas aceptan la jubilación como algo inevitable que tiene que suceder, como algo impuesto que por consiguiente hay que aceptar.

Idea de liberación

La idea de la liberación suele conllevar a una actitud o condiciones posteriores de apatía y aburrimiento, que puede llevar a no hacer nada. Todo

esto es consecuencia de una falta total de planificación. En estos casos se corre el riesgo de que al sentir la persona que se libera de algo, se quita un peso de encima, pero sin tener la inquietud de llenar ese tiempo con ninguna actividad, seguramente caiga en una especie de inactividad o paralización.

Como una oportunidad

La opción óptima es aquella en la que se recibe la jubilación como una oportunidad. En esta ocasión la persona desea jubilarse, mas no para liberarse de nada, sino para poner en marcha proyectos o actividades que muchas veces suelen ser

más enriquecedores que trabajar a lo que uno ha dedicado 30, 35 años o 40, y antes no tuvieron el tiempo necesario para ello. Estas son personas que lo tienen claro y piensan: “Yo me voy a dedicar a esto y esto me va a hacer seguir creciendo como persona”.

Actitud ambivalente

La actitud ambivalente sería una actitud mixta, la presentación conjunta de varias de las actitudes anteriores mencionadas, en la que la persona piensa: “No puedo hacer nada al respecto ante la jubilación, pero bueno, como no me queda otra, ya me dedicaré a hacer alguna cosa”. ■

es importante y positivo el mismo ejercicio de la planificación, porque genera más confianza para afrontar esta nueva etapa. **¿Qué papel juegan las relaciones sociales?**

Una de las variables sociales que más influyen en una buena jubilación es el apoyo social percibido por el que se jubila, principalmente de amigos, familia y compañeros. La persona jubilada va a estar al principio un poco despistada, en un momento de reorientación en el que tiene que construir un nuevo sentido de identidad, y para construirla es importante el apoyo social. Y aquí a veces se producen errores. En ese proceso de reorientación se da en ocasiones un vuelco masivo hacia ese entorno social.

¿Qué papel tiene el amor?

La vida en pareja sigue siendo un factor de estabilidad en todas las culturas. Es importante expresar los sentimientos, no cerrarse las puertas al amor y quitarse la autocensura del qué dirán. Hay relaciones de pareja maravillosas que han empezado en la edad de jubilación.

¿Y para aquellas personas que ya viven en pareja?

La relación hay que cultivarla siempre. Es positivo dedicar más tiempo a la pareja cerca de diez años antes de jubilarse: salir, viajar, ir a un concierto, echar un pote... No consiste en retomarla, sino en profundizar en algo que se supone ha ido bien o bastante bien. Esto le va estupendamente a las parejas.

Por otro lado, ¿qué tipo de personalidades aceptan mejor el cambio que supone la jubilación?

Hay que partir de la base de que quien haya presentado malas o costosas adaptaciones a lo largo de su vida, es probable que por mucho que quiera su jubilación, siga manifestando patrones de desadaptación. Cicerón solía decir que las quejas suelen estar más vinculadas a las costumbres que a la edad. ■

Tiempo libre

El director de Fundación Argibide afirma que no existe un estándar de ocupación del tiempo, pero sí se pueden tener en cuenta unas pautas:

- ▶ Mantenga un ritmo de sueño-vigilia similar al que tenía antes de jubilarse. No pase mucho tiempo en la cama.
- ▶ No se plantee que su obligación principal va a ser dedicar la mayor parte de su tiempo a actividades del hogar y de la familia.
- ▶ No esté más de dos horas y media diarias mirando el televisor, seleccione y vea lo que le guste, no se deje llevar por la programación. Tampoco esté más de dos horas seguidas realizando actividades sedentarias.
- ▶ Mantenga una o dos actividades fuera de casa que le exijan un contacto social, una actividad manual (no solo manualidades) y un ejercicio intelectual (refrescar algún idioma, clubes de lectura, talleres de manejo de móviles y ordenador).
- ▶ Si ha practicado deporte siga haciéndolo, si no es así, haga todos los días algo de ejercicio físico que le guste, no necesariamente hay que expresarse en el gimnasio ni fatigarse haciendo lo que a otros les gusta pero a usted no. Un día a la semana *compita* contra usted mismo y/o contra amigos/as.

[CONVOCATORIA]



Distintas generaciones disfrutan de una tarde de primavera en la plaza del Castillo de Pamplona. PATXI CASCANTE

Solidaridad INTERGENERACIONAL

AYER SE CELEBRÓ EL DÍA EUROPEO DEDICADO A POTENCIAR, DESARROLLAR Y AFIANZAR LAS RELACIONES ENTRE PERSONAS DE DISTINTAS EDADES

Ayer se celebró el 5º Día Europeo de la Solidaridad y Cooperación entre Generaciones 2013, una convocatoria para potenciar, desarrollar y afianzar las relaciones entre personas de distintas edades, y una de las vías más fructíferas es la relación entre nietos y abuelos.

El primer año en dedicar este día a un tema tan importante como es que las personas se nutran de la sabiduría y vitalidad de personas de distintas edades fue en el año 2009. Y como se indica de forma más concreta desde des-

de del Instituto de Mayores y Servicio Sociales (Imserso), fue con el fin de "concienciar a la ciudadanía del envejecimiento como una experiencia positiva para las personas mayores y promover las relaciones intergeneracionales como elemento del envejecimiento activo y de coopera-

ción, comprensión y cohesión social entre generaciones".

Esta convocatoria invita a reflexionar sobre la necesidad de entender promover las relaciones intergeneracionales. Con la modernización, los estilos de vida actuales y los ritmos frenéticos, la sociedad ha tendido hacia un alejamiento entre generaciones y hacia un arrinconamiento de las personas mayores, obviando su capacidad de aportar conocimiento y de aconsejar a los jóvenes sobre situaciones y problemáticas que ellos ya han vivido y superado. ■ D.N.

La primera vez que se celebró esta convocatoria fue en el año 2009



Hermanas Hospitalarias

Atención especializada en Psiquiatría y Psicogeriatría

"Curar y Cuidar"

En colaboración con



Gobierno de Navarra

Pamplona

CLÍNICA PADRE MENNI

Servicios

Consultas ambulatorias e interconsultas
Unidad de Hospitalización Psiquiátrica
Residencia Asistida para Enfermos Mentales
Unidad de Psicogeriatría
Centro de Día
Centro de Rehabilitación Psicosocial
Discapacidad Intelectual con enfermedad mental asociada
Pisos Tutelados de Enfermedad Mental

CLÍNICA PADRE MENNI

C. JOAQUÍN BEUNZA 45
31014 PAMPLONA. NAVARRA
T CONSULTAS EXTERNAS 948 13 67 37
T 948 14 06 11 F 948 12 02 38
www.hospitalariasnavarra.org

Elizondo

CENTRO HOSPITALARIO BENITO MENNI

CENTRO HOSPITALARIO BENITO MENNI

C. MENDINUETA S/N
31700 ELIZONDO. NAVARRA
T 948 45 21 62 F 948 45 24 78
www.hospitalariasnavarra.org