

AGUILERA VELASCO | ACOSTA FERNÁNDEZ | POZOS RADILLO

101 consejos para una jubilación satisfactoria

Aportaciones científicas y su aplicación práctica



EDITORIAL
UNIVERSITARIA

Centro
Universitario
de Ciencias
de la Salud

Universidad
de Guadalajara



101 consejos para una jubilación satisfactoria

Aportaciones científicas y su aplicación práctica

AGUILERA VELASCO | ACOSTA FERNÁNDEZ | POZOS RADILLO

101 consejos para una jubilación satisfactoria

Aportaciones científicas y su aplicación práctica



Centro
Universitario
de Ciencias
de la Salud

Universidad
de Guadalajara



Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla
Rectoría General

Miguel Ángel Navarro Navarro
Vicerrectoría Ejecutiva

José Alfredo Peña Ramos
Secretaría General

Jaime Andrade Villanueva
Rectoría del Centro Universitario
de Ciencias de la Salud

José Antonio Ibarra Cervantes
Corporativo de Empresas Universitarias

Edgardo Flavio López Martínez
Encargado del despacho de la Editorial
Universitaria

Primera edición electrónica, 2014

Textos

© María de los Ángeles Aguilera Velasco
Martín Acosta Fernández
Blanca Elizabeth Pozos Radillo

Coordinación editorial
Sayri Karp Mitastein

Diseño de interiores y portada
Edgardo Flavio López Martínez
Virginia Ramírez Moreno

Diagramación e ilustraciones
Virginia Ramírez Moreno
Gustavo Alonso Ortega López

Corrección
Jorge Orendáin Caldera

Todos los derechos de autor y conexos de este libro, así como de cualquiera de sus contenidos, se encuentran reservados y pertenecen a la Universidad de Guadalajara. Por lo que se prohíbe la reproducción, el registro o la transmisión parcial o total de esta obra por cualquier sistema de recuperación de información, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, existente o por existir, sin el permiso por escrito del titular de los derechos correspondientes. Queda prohibido cualquier uso, reproducción, extracción, recopilación, procesamiento, transformación y/o explotación, sea total o parcial, sea en el pasado, en el presente o en el futuro, con fines de entrenamiento de cualquier clase de inteligencia artificial, minería de datos y texto y, en general, cualquier fin de desarrollo o comercialización de sistemas, herramientas o tecnologías de inteligencia artificial, incluyendo pero no limitando a la generación de obras derivadas o contenidos basados total o parcialmente en este libro y/o en alguna de sus partes. Cualquier acto de los aquí descritos o cualquier otro similar, está sujeto a la celebración de una licencia. Realizar alguna de esas conductas sin autorización puede resultar en el ejercicio de acciones jurídicas.

Aguilera Velasco, María de los Ángeles

101 consejos para una jubilación satisfactoria: aportaciones científicas y su aplicación práctica / Aguilera Velasco, Acosta Fernández, Pozos Radillo. – 1a ed. – Guadalajara, Jalisco : Editorial Universitaria : Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, 2014.

208 p. ; 23 cm. – (Colección Monografías de la Academia)

Referencias bibliográficas: p. 195-205

ISBN 978-607-742-070-5

1. Jubilación-Aspectos sociales. 2. Jubilación-Aspectos económicos. 3. Jubilación-Aspectos psicológicos 4. Edad y ocupaciones 5. Retiro (Jubilación) I. Acosta Fernández, Martín, coautor II. Pozos Radillo, Blanca Elizabeth, coautor III. t. IV. Serie

305.26 .A28 CDD
HQ1062 .A28 LC

Agradecemos al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara (UDEG) y al Programa Integral de Fortalecimiento Institucional (PIFI) de la Secretaría de Educación Pública (SEP) Mexicana, por el financiamiento otorgado a nuestro Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-593 Intervención Psicosocial en Salud Ocupacional.

D.R. © 2014, Universidad de Guadalajara



Editorial Universitaria
José Bonifacio Andrada 2679
Colonia Lomas de Guevara
44657 Guadalajara, Jalisco

01 800 834 54276
www.editorial.udg.mx

ISBN 978-607-742-070-5

Noviembre de 2014

Hecho en México
Made in Mexico



Este trabajo está autorizado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercialSinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND) lo que significa que el texto puede ser compartido y redistribuido, siempre que el crédito sea otorgado al autor, pero no puede ser mezclado, transformado, construir sobre él ni utilizado con propósitos comerciales. Para más detalles consúltese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Índice

Introducción	11
Los beneficios de prepararse para la jubilación	14
1. CONTROLE LA ANSIEDAD CON APOYO SOCIAL	14
2. PLANIFIQUE SU FUTURO FINANCIERO	16
3. ASISTA A CONFERENCIAS SENSIBILIZADORAS	17
4. SUPERE LA RESISTENCIA Y PARTICIPE EN UN CURSO PREJUBILATORIO	18
5. UTILICE SU TIEMPO LIBRE EN SER FELIZ	21
6. CONSTRUYA UN PLAN DE VIDA	22
7. PREPÁRESE EDUCATIVAMENTE	24
8. ENTRÉNESE EN ESTRATEGIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES	25
9. MANTÉNGASE ACTIVO	26
10. INCLUYA A SU PAREJA EN SUS PLANES DE VIDA	28
11. QUE EL DIVORCIO NO LE IMPIDA JUBILARSE	30
Las ventajas de la jubilación anticipada	31
12. CONOZCA QUÉ FACTORES DETERMINAN UNA JUBILACIÓN ANTICIPADA	31
13. MEJORE SU VIDA RETIRÁNDOSE ANTICIPADAMENTE	34
14. INCREMENTE SU SALUD Y BIENESTAR CON LA JUBILACIÓN ANTICIPADA	37
15. ACEPTA BUENA GANA LA JUBILACIÓN ANTICIPADA	38
15. POR PROBLEMAS DE SALUD	38
El derecho de negarse a la jubilación	40
16. NO SE JUBILE SI PADECE DEPRESIÓN	40
17. IDENTIFIQUE EL ERROR DE JUBILARSE POR EL SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	43
18. NO SE JUBILE SI TIENE PROBLEMAS ECONÓMICOS	45

La importancia de la despedida jubilosa	46
19. JUBÍLESE SÓLO SI YA NO QUIERE TRABAJAR	46
20. JUBÍLESE DE FORMA VOLUNTARIA	48
21. AL JUBILARSE, NO COMPARE SU SALARIO CON LOS COLEGAS	50
22. SUSTITUYA LAS PÉRDIDAS POR NUEVAS OPORTUNIDADES	52
23. DESCUBRA SI DESEA VOLVER A TRABAJAR	53
24. CUIDE LA SALUD DE SU PAREJA	56
25. TRABAJE TRANSITORIAMENTE PARA AYUDAR A ADAPTARSE	57
26. TRABAJE MEDIO TIEMPO Y AYUDE A LOS DEMÁS	58
 La plenitud en la esfera espiritual	 60
27. FORTALEZCA SU SALUD ESPIRITUAL	60
28. CONSTRUYA UN SENTIDO DE TRASCENDENCIA PROPIA	62
29. APUESTE POR UNA VIDA INDIVISA	64
30. PARTICIPE EN EXPERIENCIAS ESPIRITUALES DE GRUPO	66
 La alegría de vivir con tranquilidad mental	 68
31. CONOZCA ALGUNOS RECURSOS QUE LE PERMITAN AUMENTAR SU FELICIDAD	68
32. EVITE QUE LOS FACTORES DE GÉNERO IMPIDAN SU FELICIDAD	70
33. LOGRE EL BIENESTAR EMOCIONAL	72
34. PREVENGA LA DEPRESIÓN	73
35. FORTALEZCA SU SENTIDO DE COHERENCIA	75
36. APRENDA A VIVIR EN SOLEDAD	77
37. AUMENTE SU BIENESTAR EN COMPAÑÍA DE UNA MASCOTA	79
38. ACEPTÉ EL RETO DE NUEVAS ACTIVIDADES PLACENTERAS	80
39. DEFINA SU PROPIO CONCEPTO DE FELICIDAD	83
40. CONSTRUYA UNA ACTITUD POSITIVA	85
41. ACEPTÉ REALIZAR NUEVAS ACTIVIDADES	88
42. PRIORICE SUS VALORES A ESTA NUEVA ETAPA	90
43. DESPREOCÚPESE DE SU EDAD	91
44. MEZCLE AUTOCUIDADO CON SERVICIO SOCIAL	93
45. IGNORE EL MITO DE QUE LA JUBILACIÓN DETERIORA LA SALUD	95
46. RADICAR EN OTRO PAÍS NO AFECTARÁ SU FELICIDAD	97

La satisfacción de las relaciones sociales	98
47. CONVIVA CON SU PAREJA	98
48. SUPERE LA ETAPA TRANSITORIA DE TENSIÓN SEXUAL	100
49. FORTALEZCA SUS RELACIONES FAMILIARES	101
50. PREFIERA CALIDAD VERSUS CANTIDAD DE RELACIÓN FAMILIAR	102
51. ELIJA ESTAR CON LAS PERSONAS QUE LO TRATAN BIEN	103
52. CONSERVE Y HAGA NUEVOS AMIGOS	105
53. HAGA AMISTAD CON SUS VECINOS	107
54. DISFRUTE VER LA TELEVISIÓN O ESCUCHAR EL RADIO	109
55. ASISTA A TALLERES Y EVENTOS	111
56. INTÉGRESE SOCIALMENTE	114
57. SOLIDARÍCESE CON LAS CAUSAS DE LOS DESPROTEGIDOS	115
58. SEA ALTRUISTA	117
59. AYUDE A OTROS Y EVITE LA DEPRESIÓN	118
60. PARTICIPE EN LAS FIESTAS PARA JUBILADOS	121
61. PARTICIPE EN ACTIVIDADES EXCLUSIVAS PARA VARONES	123
62. INCREMENTE SU RED DE APOYO SOCIAL	125
 El bienestar y la salud en la nueva etapa de vida	 127
63. AMPLÍE SU CONCEPTO DE SALUD	127
64. CUIDE SU SALUD	128
65. ATIENDA SU SALUD DE FORMA INTEGRAL	130
66. PREFIERA VIVIR EN ENTORNOS AGRADABLES Y SEGUROS	132
67. ADOpte UN ESTILO DE VIDA LIBRE E INDEPENDIENTE	134
68. INCREMENTE SU ACTIVIDAD FÍSICA	135
69. REALICE EJERCICIO	137
70. MANTÉNGASE ACTIVO	139
71. CONTINÚE CON SUS ESTUDIOS ESCOLARES	143
72. APRENDA A VIVIR EL OCIO	144
73. PLANIFIQUE SU OCIO	146
74. INCREMENTE SUS ACTIVIDADES DE OCIO	149
75. EXTIENDA LAS ACTIVIDADES DE OCIO A LOS FINES DE SEMANA	150
76. ASISTA EN GRUPO A GALERÍAS DE ARTE	153

77. DISFRUTE SU ROL EN SU ENTORNO DE VIDA	155
78. SEA TAN FELIZ COMO UN ADOLESCENTE	156
79. EXPERIMENTE VALERSE POR SÍ MISMO, AMAR Y ESTAR ACOMPAÑADO	157
80. ACTÚE CON PERSISTENCIA Y ESFUERZO	158
81. APRENDA A MANEJAR EL DOLOR FÍSICO	160
La prosperidad financiera en la jubilación	162
82. SUPERE LAS VIVENCIAS NEGATIVAS DE SU INFANCIA	162
83. PREFIERA SALUD ANTES QUE RIQUEZA	164
84. UTILICE SUS INGRESOS DE FORMA MODERADA	165
85. ENTÉRESE DE LA SITUACIÓN POLÍTICA FINANCIERA DE LAS JUBILACIONES EN SU PAÍS	166
86. CONOZCA EL PANORAMA ECONÓMICO DEL RESTO DEL MUNDO	169
87. EVALÚE SU PRESUPUESTO PARA MANTENER EL BIENESTAR ECONÓMICO	171
88. AHORRE	173
89. ENSEÑE EL VALOR DEL AHORRO A JÓVENES	174
90. ESTABLEZCA SU PROPIA MEDIDA DE ESTABILIDAD Y SEGURIDAD FINANCIERA	175
91. TOME DECISIONES FINANCIERAS BIEN INFORMADAS	176
92. AUMENTE SUS CONOCIMIENTOS DE MATEMÁTICAS	178
93. ASISTA A CURSOS PARA APRENDER A MANEJAR SUS INGRESOS	179
El lado positivo en las situaciones vulnerables	181
94. ATIENDA SU SALUD A TRAVÉS DE LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS GRATUITAS	181
95. APOYE LA IGUALDAD DE GÉNERO	183
96. PREVENGA LA CAÍDA ECONÓMICA DE LA VIUDEZ	185
97. CONTROLE LA VULNERABILIDAD DE LA SOLTERÍA	186
98. PLANEE SU FUTURO FINANCIERO A LARGO PLAZO	188
Anticipe una vejez de calidad	189
99. PROYECTE UNA VEJEZ SEGURA E INDEPENDIENTE	189
100. PLANIFIQUE A TIEMPO SI PADECE ALGUNA DISCAPACIDAD	191
101. ANHELE UN ENVEJECIMIENTO EXITOSO	193
Referencias	195

*Dedicamos este libro a los jubilados del mundo, porque todos
y cada uno de ellos, con independencia de sus características
personales y de sus condiciones ambientales y políticas, tienen
el derecho y la obligación de vivir plenamente felices.*

Introducción

Ser una persona feliz y jubilada es posible. Hasta hace unos años, en pleno siglo xx, aún se consideraba la jubilación como una expulsión del mercado de trabajo, y estar jubilado significaba no tener nada importante o con valor social que hacer en la vida.

Afortunadamente esa creencia cultural ya ha sido desechada por la mayoría de las personas. Ahora, los jubilados son un grupo de personas con muchos años por delante, en general con buenas condiciones de salud, que son muy útiles a la sociedad.

Al respecto, Lizaso, De Miguel y Reizábal (2008) consideran que en el siglo xxi presenciamos un nuevo perfil de jubilados que tienen bajos niveles de ansiedad y depresión, buenas relaciones sociales, actividad física, buena salud y recursos económicos.

El propósito de este libro es ofrecer una gama de posibilidades para que las personas jubiladas, o que pronto se jubilarán, logren ser felices en esta nueva etapa que viven. La felicidad es sinónimo de bienestar, de tranquilidad, de amor y deseos de participar.

El libro también puede resultar útil para los familiares de las personas jubiladas y prejubiladas, para los empleadores y tomadores de decisiones en las políticas gubernamentales, así como para todo aquel que desee conocer el desarrollo científico sobre el tema de la jubilación y su relación con la felicidad.

El libro está estructurado en 101 consejos prácticos para lograr la felicidad en la jubilación; se organizaron en 11 secciones que revelan el proceso de jubilarse. La primera presenta los be-

neficios de prepararse psicológica, emocional y educativamente para la jubilación.

La última sección aborda la planificación de la vejez, es decir, el final de la etapa de la jubilación. En el intermedio entre la prejubilación y la vejez, se presentan temas como la jubilación anticipada, la resistencia a jubilarse, la despedida laboral, la salud espiritual, mental, emocional, social, física y financiera, y las situaciones de mayor vulnerabilidad en la jubilación.

Cada consejo que se ofrece en el libro, se obtuvo sobre la base de un estudio científico. Se realizó una investigación documental en la base de datos EBSCO, a través de la Biblioteca Digital de la Universidad de Guadalajara, por medio de dos frases en inglés: bienestar y jubilación y preparación educativa para el retiro en los adultos mayores.

Se incluyeron los estudios más recientes, ya que más del 90% de las publicaciones revisadas pertenecen al siglo XXI. Los pocos artículos que se incluyeron de las décadas de 1970, 1980 y 1990 fueron seleccionados porque son estudios clásicos en el tema de la jubilación y el bienestar. Otro importante criterio de inclusión fue la selección de estudios que incluyeran a personas ya jubiladas o en edad de jubilación.

A través de la frase bienestar y jubilación, la base de datos arrojó 1,049 artículos. Se realizó un filtro para revisar sólo las publicaciones científicas procedentes de revistas indizadas y quedaron 961 artículos. Se realizó otro filtro para seleccionar los que se referían a la jubilación y al bienestar y se obtuvieron 75 y 66 artículos, respectivamente. Por otra parte, por medio de la frase preparación educativa para el retiro en los adultos mayores, se mostraron 197 artículos, todos procedentes de revistas indizadas).

En orden de aparición, del periodo del 05 de febrero al 31 de mayo de 2014, es decir, en un poco menos de cuatro meses, por día laborable (de lunes a viernes) se seleccionaron y revisaron

un promedio de dos publicaciones científicas diarias. Cada publicación se tradujo del inglés al español (en la mayoría de los casos, ya que se usaron muy pocos estudios en idioma español o portugués), se hizo un resumen de cada estudio y se relacionó con un consejo práctico para las personas jubiladas.

Cabe mencionar que se incluyó entre el bagaje de publicaciones científicas, los estudios locales que hemos realizado los autores de este libro y que se han publicado en revistas indizadas internacionales.

Afortunadamente se encontraron estudios de casi todas partes del mundo. Los estudios que se presentan, proceden de cinco continentes (África, América, Asia, Europa y Oceanía) y 29 países: Alemania, Argentina, Australia, Brasil, Canadá, Chile, China, Corea del Sur, Croacia, Dinamarca, España, Estados Unidos, Finlandia, Gran Bretaña, Grecia, Holanda, Hong Kong, Israel, Italia, Japón, México, Noruega, Nueva Zelanda, Países Bajos, Portugal, Singapur, Suecia, Taiwán y Uganda.

Los temas de mayor frecuencia fueron los que se referían al cuidado de la salud física y el bienestar (20%); seguido de las relaciones sociales y su impacto en la felicidad (15.5%); el bienestar psicológico y emocional (15.5%); las finanzas (12%); la preparación para la jubilación (11%); cómo despedirse del trabajo (8%), la preparación para la vejez (4%); la situaciones de mayor vulnerabilidad en la jubilación (4%); el fomento de una vida espiritual (4%); el derecho a negarse a la jubilación (3%) y las situaciones de jubilación anticipada (3%).

Esperamos que este libro contribuya de una forma práctica y accesible, a través de sus consejos, para que las personas jubiladas mejoren su nivel de bienestar y felicidad.

Los beneficios de prepararse para la jubilación

1. Controle la ansiedad con apoyo social

Es común y comprensible que durante la etapa previa a la jubilación los trabajadores sientan ansiedad por los nuevos acontecimientos que les esperan, porque deben realizar, entre otras actividades, algunos trámites administrativos para avisar a la empresa y a la Administradora de Fondos para el Retiro (AFOREs), o a la institución de seguridad social, que pronto van a jubilarse.

También se enfrentan con el hecho de decir que no a nuevos proyectos de trabajo, por temor a dejarlos inconclusos. Se despedirán de colegas o tal vez no. Algunos tienen ya un plan de vida para su etapa de la jubilación y otros no tienen ni la mínima idea de qué harán una vez jubilados. Con plan o sin él, la ansiedad parece ser un sentimiento inevitable, porque se acerca la vivencia de una experiencia nueva.

Aunque la emoción de ansiedad sea inevitable, ahora sabemos que es posible controlarla gracias al apoyo de la familia y los amigos. Eso lo descubrieron, en Italia, los investigadores científicos Chiesa y Sarchielli (2008), quienes hicieron un estudio con 250 empleados de más de 48 años de edad, procedentes de dos administraciones públicas italianas.

El objetivo de su investigación fue entender cómo, durante el tiempo previo a la jubilación, el apoyo social recibido, por fuen-

tes laborales (jefes) y extralaborales (familia y amigos), influye en la ansiedad hacia la jubilación.

Los resultados revelaron que si un trabajador próximo a jubilarse tiene mucho apoyo social del jefe, lo obliga a implicarse emocionalmente con su empleo y, en consecuencia, aumenta la ansiedad debido a la pérdida de la identidad social basada en el trabajo.

Por el contrario, si un trabajador próximo a jubilarse cuenta con mayor apoyo de los miembros de su familia, tiende a reducir el nivel de la ansiedad anterior al retiro laboral. En el caso de los amigos, contar con su apoyo reduce la ansiedad ante la anticipación de la exclusión social.

De ahí que sea necesario, si está decidido a jubilarse y quiere hacerlo con la menor ansiedad posible, que se desprenda poco a poco de los afectos laborales, por muy fuertes que sean, porque el apego a la función laboral puede dificultar su adaptación a la jubilación y provocarle aumento en los niveles de ansiedad.

Lo que le sugerimos, para disminuir la ansiedad del retiro, es acercarse a su familia y amigos en búsqueda de apoyo moral. Es decir, para reducir su ansiedad antes de jubilarse, se requiere que fortalezca sus relaciones familiares, pero sobre todo hacer crecer las relaciones con sus amigos, con la participación conjunta en algunas actividades placenteras o en alguna asociación con fines altruistas.

2. Planifique su futuro financiero

Los investigadores MacEwen, Barling, Kelloway y Higginbottom (1995) estudiaron cómo se puede controlar la ansiedad a través de la socialización y la planificación financiera. Se invitó a participar a los 2,750 empleados de la Universidad de Canadá, a través de una carta describiendo el estudio, con un premio de \$100 dólares. Se les dio un formulario y se les pidió que indicaran si tenían por lo menos uno de los padres que se había retirado y si estaban de acuerdo en participar.

De los 958 empleados que devolvieron el formulario de respuesta, 616 eran elegibles para el estudio, pero la muestra final quedó en 213 participantes, quienes habían completado un promedio de 18 años de educación, es decir, licenciatura, y tenían un salario promedio de \$3,136 dólares por mes.

Encontraron dos cosas que contribuyen a la ansiedad de jubilación en las personas empleadas: sus percepciones y su planificación financiera. Las percepciones influyen en la ansiedad porque los trabajadores aprenden sobre jubilación observando a sus padres. Aunque en el estudio se encontró que las percepciones de los participantes sobre el bienestar de sus padres retirados no se asoció con sus propias expectativas para la satisfacción financiera en el retiro.

Y la planificación financiera tiene efectos muy específicos sobre la satisfacción con las finanzas, pero no en el bienestar general después de jubilarse. Es decir, planificar financieramente ayuda a disminuir la preocupación por el bienestar financiero en la jubilación. Sin embargo, no afecta la felicidad después de jubilarse. Es decir, no es lo mismo bienestar financiero que bienestar o felicidad general.

De ahí que sea importante planificar financieramente la jubilación, pero sin confundir la tranquilidad económica con la felicidad.

3. Asista a conferencias sensibilizadoras

Si tiene la oportunidad para sensibilizarse sobre el tema de la jubilación, aprovéchelo. La información que usted puede obtener sobre el proceso de jubilarse, a través de una conferencia impartida por una persona experta en el tema, puede resultarle útil para entender qué es la jubilación, con qué factores de la vida cotidiana se relaciona y cómo puede salir lo mejor librado y tener plenitud de vida. Incluso, si es posible, invite a los familiares con los que convive a diario, con la intención de que ellos también comprendan lo que les espera en esta nueva etapa de su vida.

En Guadalajara, México, en junio del año 2012, en el barrio del Santuario, junto con un equipo de investigadores realizamos un estudio cualitativo con el objetivo de sistematizar vivencias, aprendizajes y expectativas en los adultos mayores y sus familiares, en una estrategia de sensibilización educativa para la jubilación.

Participaron 16 personas, de las cuales seis fueron adultos mayores jubilados, dos adultos mayores próximos a jubilarse y ocho familiares, entre los que se encontraron una nieta, un yerno, dos hijos y cuatro esposas. La estrategia educativa fue una conferencia interactiva titulada “*Comprendiendo mi jubilación*”. Hallamos que a través de la conferencias de sensibilización breve, todos los participantes tomaron conciencia de la problemática de jubilarse y desearon mejorar algunos aspectos de su vida (Aguilera *et al.*, 2013).

El contenido de la conferencia abarcó las definiciones sobre jubilación, factores que intervienen, efectos en la salud, situación político-económica, aportaciones de la ciencia, teorías científicas, estudios empíricos, investigación local, conclusiones y sugerencias prácticas para las personas involucradas en la jubilación. Tuvo una duración de dos horas (Aguilera *et al.* 2013).

4. Supere la resistencia y participe en un curso prejubilatorio

Prepararse para la jubilación quiere decir disponer con anticipación las cosas necesarias, para vivir contento una vez que ya se encuentre jubilado. Los cursos de preparación para la jubilación les permiten a los próximos jubilados o a las personas ya jubiladas, adaptarse lo mejor posible a sus nuevas circunstancias de vida.

Según Hernández (2009), investigador de La Coruña España, los propósitos principales de la preparación para la jubilación deben ser la prevención de problemas de salud con motivo del retiro del trabajo, así como apoyar la transición de las personas hacia una nueva etapa creativa y activa, que les proporcione satisfacciones y las mantenga integradas en la sociedad; orientarlas sobre temas que puedan ser de mayor interés en esta etapa de la vida (psicológicos, médicos, culturales, económicos y jurídicos, entre otros); apoyar en crearles una actitud positiva hacia la nueva situación, así como animarles a mantener y mejorar la identidad personal desarrollada a lo largo de la vida.

El investigador Saez (1998), de Valencia, España, considera que la intervención previa y posterior a la jubilación es algo fundamental, como un recurso ineludible para una correcta adecuación y vivencia equilibrada durante la jubilación. Esto ayuda a que el sujeto asuma la jubilación como un derecho tras una vida de trabajo, y no como una imposición forzada que lo separa del normal desarrollo de su vida cotidiana.

De ahí que lo invitemos a asistir a algún curso que le ayude a preparar su jubilación. Lo ideal es que sean cursos expresamente diseñados para personas próximas a jubilarse o ya jubiladas. Sin embargo, hemos de confesar que existen pocos, o al menos se ha publicado poco sobre esos cursos. De tal forma que si no dispone de un curso directamente relacionado con el tema de

la jubilación, puede asistir a un curso sobre una temática afín o similar.

En cuanto al deseo de asistir de forma natural a un curso, la autora Rodríguez (2006) en Buenos Aires, Argentina, encontró que los sujetos que están por jubilarse y tienen actitudes desfavorables hacia la jubilación expresaron la conveniencia de realizar una preparación previa como cursos preparatorios o terapias breves, mientras que los que poseen actitudes favorables consideran que una preparación previa es innecesaria. Además, halló que las personas se resisten a ir a los cursos de preparación porque consideran casi una ofensa que les digan qué hacer con el tiempo libre, que por derecho se han ganado. Sin embargo, consideramos importante que, a pesar de tener resistencia, asista a un curso preparatorio.

Entre las aportaciones de los cursos de preparación para la jubilación, Limón (1993), desde la Universidad Complutense, de Madrid, España, expresa que le pueden enseñar a disponer de su tiempo libre, es decir, a darle contenido a sus horas para que lo pueda vivir de forma creativa y de manera que les facilite la autorrealización personal, favorezca la salud y propicie la participación en la dinámica social. Según este autor, los contenidos de los programas de preparación a la jubilación deben ajustarse a las necesidades de los adultos y abarcar tres campos: 1) ingresos, finanzas y pensiones, 2) salud, 3) dimensión educativa, cultural y del ocio, relaciones sociales y actividades.

El investigador Limón (1993) también sugiere cursos impartidos por profesionales, como educadores expertos en adultos, médicos, nutriólogos, abogados, economistas y algunos jubilados que narren su experiencia vivida. Y que sean cursos en los que usted pueda expresarse y participar libremente, donde se aborden temas que abarquen todo el ambiente familiar que rodea al jubilado, especialmente el cónyuge, ya que con la entrada definitiva del jubilado al hogar pueden surgir conflictos.

Madrid y Garcés (2000), de Murcia, España, proponen que los programas de preparación lo ayuden con la planificación de nuevas actividades en el hogar, actividades lúdicas y acciones profesionales independientes; que le permitan clarificar sus objetivos de vida en conjunto con las personas que conviven; que le ayuden a desarrollar o mejorar sus habilidades sociales para comunicarse mejor, sentir empatía y aprender estrategias de negociación y comprensión; que le ayuden con la prevención de problemática psicológica como ansiedad, depresión, baja autoestima o inestabilidad psicológica.

Estos investigadores también mencionan que los cursos deben ayudarle a asumir y describir con claridad su nueva situación de jubilado. Por otro lado, sugieren que los cursos de preparación para la jubilación tienen que enseñar a las personas técnicas de desarrollo psicológico, tales como autocontrol, relación y planificación.

De Madrid, el investigador De las Heras (2004) considera que un programa de capacitación para personas próximas a jubilarse o jubiladas debe comprender, entre otros, los temas de la persona mayor ante la sociedad; los estereotipos sobre la jubilación y la vejez; biología del envejecimiento; sexualidad; prevención en salud; planificación económica en la jubilación; gasto cotidiano; transmisión de bienes y patrimonio y aspectos legales y jurídicos.

Como puede darse cuenta, existe una gran cantidad de temas que los investigadores creen que deben abordarse en los cursos de preparación para la jubilación. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, el propio interesado, es decir, usted, debe decidir qué es lo que le conviene aprender, de acuerdo con sus necesidades, en aras de prepararse lo mejor posible para su vida como jubilado.

5. Utilice su tiempo libre en ser feliz

El estudio del uso del tiempo libre en la jubilación y su relación con la felicidad no está concluido. Es decir, todavía los científicos no descubren cuál es la mejor forma para usar el tiempo libre. Tal vez no la descubran porque el tiempo es una propiedad personal y corresponde a cada quien decidir qué es lo mejor para sí mismo. Lo que aportan las investigaciones son algunas pistas de lo que ha funcionado positivamente en el manejo del tiempo libre en algunas personas.

El autor Smith (2011), de la Universidad Stony Brook y de la Universidad Estatal de Nueva York, investigó que existe dificultad en los métodos que se usan para medir el uso del tiempo libre. Los mejores métodos, según él, son los más costosos. Por lo que considera que es necesario continuar investigando para mejorar las tradicionales medidas de bienestar.

Con base en lo anterior, le recomendamos que, mientras los científicos generan nuevo conocimiento sobre el uso del tiempo en las personas jubiladas, usted se enfoque en usar su tiempo libre de una forma tal que le permita ser feliz. Si alguna actividad le causa incomodidad o merma su felicidad, que ésa sea la señal para indicarle que algo no está funcionando bien en la manera que eligió emplear su tiempo libre. Que el parámetro del uso correcto o incorrecto de su tiempo libre sea su propia felicidad.

6. Construya un plan de vida

En la jubilación es necesario contar con un plan, no sólo mental, sino también por escrito, que le permita tener claro qué hará con su tiempo libre. Sin ese plan, corre usted el riesgo de ir a la deriva con su nueva vida de jubilado. Puede, tal vez, caer en el sedentarismo y contraer alguna enfermedad física. O caer en la depresión y en la soledad. Al realizar su plan considere que los grandes estudiosos indican que lo más importante para ser felices durante la vida como jubilados son la salud, los ingresos, las relaciones sociales y la planificación.

Seguramente, no podrá realizar el plan al pie de la letra, porque siempre hay imprevistos, ya sea económicos, de salud o fallecimientos de su cónyuge u otros seres queridos. Pero si cuenta con un plan, una vez que usted supere los acontecimientos inesperados, podrá retomar el rumbo de su vida. Obviamente con algunas modificaciones de acuerdo con los cambios que le sugieran las nuevas circunstancias de vida.

Un plan de vida de jubilado no tiene que ser algo complicado o muy difícil de hacer. Entre más sencillo, mejor. En su plan, usted puede escribir qué quiere hacer con su vida, cómo quiere hacerlo y cuándo. Eso implica que antes del plan, usted sueñe un poco para imaginar qué actividades le harían sentir bienestar y felicidad.

Los investigadores australianos, Maher *et al.* (2013), consideran que el retiro laboral es una transición muy importante de la vida, que implica una reestructuración sustancial del uso del tiempo. Desde el punto de vista de estos investigadores australianos, la jubilación ofrece al mismo tiempo riesgos y oportunidades para la salud.

Estos estudiosos proponen que las personas jubiladas deben estar muy atentas al uso del tiempo tres meses antes de jubilarse, y a los tres, seis y 12 meses después de haberse retirado del tra-

bajo. Ya que, según ellos, en ese periodo crítico se corre el riesgo de afectar la salud, con presión alta, cambios en el peso corporal y en el ritmo del sueño, presencia de depresión, ansiedad, estrés y soledad, si se opta por una disminución en la interacción social o un aumento del comportamiento sedentario.

De ahí que sea muy importante que usted, como jubilado o futuro jubilado, sea muy cuidadoso en el uso que dará a su tiempo libre. En su plan incluya actividades que fomenten la actividad física, el cuidado de la salud y la interacción social, para que la jubilación sea una oportunidad de mejorar la vida y llenarlo de momentos de felicidad.

Por ejemplo, en Brasil, los investigadores Penna y Costa (2008) realizaron un programa de preparación para el retiro, donde terminaron identificando los proyectos de futuro para la jubilación de los participantes. Lograron identificar seis categorías notables de los proyectos de futuro de los participantes:

1. Desarrollo personal.
2. Ocio.
3. Salud.
4. Proyectos financieros.
5. Actividades de placer.
6. Superación personal.

Cualquiera lo conducirá a la felicidad. Pero no se limite, puede realizar los seis tipos de proyectos con una buena organización de su tiempo libre.

7. Prepárese educativamente

Algunas personas de mente positiva gustan ver la jubilación como una nueva oportunidad de vida, para hacer lo que no pudieron mientras trabajaban. Sin embargo, a veces no es fácil, así de repente, decidir qué hacer con su tiempo libre. Prepararse educativamente para la jubilación es una opción de gran valor que apoya una vida plena y feliz.

Las autoras Meza-Mejía y Villalobos-Torres (2008), española y mexicana, de la Universidad de Navarra en Plamplona, España, y de la Univeridad Panamericana en el DF en México, respectivamente, consideran que la educación para la jubilación recibida antes de jubilarse, le proporciona:

- Manejar su inteligencia, voluntad y afectividad.
- Obtener información sobre los cambios de toda índole que ocurren en esta fase de la vida.
- Tener una actitud positiva.
- Reconocer que retirarse conlleva miedos y, en sí mismo, es un duelo.
- Dotar de sentido su fase del retiro y ayudarlo a desprenderse del trabajo.
- Abrir nuevos horizontes en su vida.
- Tener un estilo de vida integrado (salud, economía, familias, amistades, actividades alternativas y redes de apoyo).

Ante ese panorama, creemos sinceramente que bien vale la pena invertir tiempo y esfuerzo en prepararse educativamente para la jubilación. Educarse en torno a la jubilación le ayudará a que la nueva fase de su vida sea vivida calidad y desarrollo personal.

8. Entréñese en estrategias cognitivo-conductuales

Algunas alternativas en la preparación educativa para la jubilación pueden ser las estrategias cognitivo-conductuales. Las técnicas cognitivo-conductuales son una serie de ejercicios terapéuticos que ayudan a las personas a crear habilidades a la hora de enfrentarse y manejar situaciones problema —como en el caso de la jubilación—, a interpretar racionalmente la realidad objetiva y abordar situaciones sin solución aparente. Estas estrategias tienen el supuesto central de que los patrones de conducta irracional son causados por una falsa interpretación del medio ambiente. De ahí que, a través de las técnicas cognitivo conductuales, se ayuda a la personas a observar de forma objetiva su medio ambiente y tomar decisiones racionales.

En el caso de la jubilación, en Chile, la autora Skoknic (1998) probó, desde hace más de una década, que un programa de preparación psicológica para la jubilación, mediante la aplicación de estrategias cognitivo-conductuales, es efectivo porque los participantes, a un año de distancia del curso, mostraron 43.4% mayor satisfacción con la jubilación, sin ansiedad o depresión; 12.3% de mayor capacidad para convivir con la familia y 44.3% de los trabajadores usó de forma más inteligente su tiempo libre.

En el estudio de Skoknic (1998) participaron 71 trabajadores chilenos en proceso de jubilación, y 15 cónyuges, procedentes de una importante empresa minera en Santiago de Chile y otras regiones del país. Los trabajadores tenían en promedio 60 años de edad, 30 años de trabajo y eran todos varones. Así mismo, tenían estudios básicos o incluso analfabetos.

En las universidades suelen ofrecer cursos basados en este tipo de técnicas cognitivo conductuales, ya que son las estrategias más antiguas y populares entre los psicólogos. Si puede acudir a un curso así, vaya, le aseguramos que saldrá satisfecho y verá su entorno de una forma más positiva.

9. Manténgase activo

Es vital mantenerse ocupado en la jubilación. Realice un plan de lo que le gustaría hacer. Al final, tal vez, el plan sea interrumpido o alterado, pero no se preocupe. En ese caso, importa más el proceso que el resultado. Disfrute el maravilloso trayecto de identificar, planificar y participar en ocupaciones significativas para usted fuera de su trabajo.

Los investigadores australianos Hewitt, Howie y Feldman (2010) examinaron, mediante un estudio, los factores que influyen para planificar las actividades en la jubilación. Participaron en el estudio cuatro personas, a quienes entrevistaron sobre su proceso de planificación. Encontraron tres factores que influyen en la felicidad: las relaciones sociales, tener un plan financiero y un plan de actividades.

Las personas entrevistadas dijeron que influyeron en su plan de retiro la familia, los amigos y los colegas. Una persona recordó que su abuelo le dijo: “Tienes que mantenerte activa o podrías estar muerta”. Mencionaron también que cuando los hijos están lejos, se vive el síndrome del nido vacío, por lo que es necesario reconectarse con su comunidad para evitar la soledad. Revelaron, además, que es importante aprender de otras experiencias o tomar consejo de otras personas ya jubiladas.

Sobre la planificación financiera, los entrevistados adoptaron enfoques formales e informales. Por ejemplo, dijeron: “La siguiente cosa que cruzó por mi mente fue ¿con cuánto dinero tendría que vivir? No puedes decir que voy a hacer esto y aquello si no tienes dinero”. Solucionaron el problema con actividades realistas de jubilación visitando un banco y una cooperativa de crédito, asistiendo a seminarios.

Acerca de mantenerse activos, los australianos del estudio realizado indicaron que tuvieron una actitud de pedir información y hablar con los demás. Usaron información publicada

en revistas y periódicos locales y nacionales; respondieron a anuncios, hicieron averiguaciones y se unieron a grupos de actividad como organizaciones de educación superior o listas de correo. Mencionaron que es muy importante no tener miedo para intentar algo nuevo y aceptar sugerencias de actividades de varios amigos.

La selección de las actividades puede ser motivada por continuar con un interés del pasado, por ejemplo, la música, volver a conectar con su lado espiritual reasumiendo el compromiso con la iglesia o cosas nuevas como la fotografía o la política. Cualquier actividad debe mantener la estimulación física y mental.

10. Incluya a su pareja en sus planes de vida

Por casi tres décadas, los estudios científicos que se realizaban sobre la jubilación incluían, en su mayor parte, solamente a las personas jubiladas. Sin embargo, a partir del nuevo siglo, los estudiosos en la materia sugieren incluir a las parejas de los jubilados, ya sean hombres o mujeres, tanto en los estudios científicos como en las experiencias de vida de los jubilados.

Al respecto, en Nueva York en Estados Unidos, los autores Kim y Moen (2001) investigaron si el retiro laboral era bueno o malo, para el bienestar subjetivo de los adultos mayores. Revisaron gran cantidad de estudios y encontraron que la evidencia científica sobre la jubilación es mixta. Es decir, que algunos estudios mencionan que el retiro laboral es positivo para el bienestar, y en cambio, otros informes exponen una relación negativa con el bienestar, o ningún cambio en absoluto.

En su investigación documental, Kim y Moen concluyeron que la jubilación está relacionada con los contextos sociales (medio ambiente) en los cuales se desarrollan los adultos mayores. Y que los contextos influyen en la toma de decisiones y experiencias de estas personas. Por lo tanto, sugieren que el retiro laboral debe ser estudiado en su contexto ecológico y tomando en cuenta el ciclo de vida de las personas.

Por otra parte, los mismos autores encontraron que los estudios sobre calidad marital (matrimonial) y bienestar subjetivo en personas jubiladas han demostrado semejanzas y diferencias entre hombres y mujeres, así como la necesidad de considerar conjuntamente a las parejas, en lugar de verlas como personas aisladas.

De ahí que proponen que las investigaciones futuras estén centradas en el proceso de jubilación a lo largo del tiempo, estudiando también a la pareja del jubilado, y en el contexto real o las circunstancias bajo las cuales la jubilación se lleva a cabo,

ya que sólo así se podrá decir si promueve o va en detrimento de la calidad de vida.

Por nuestra parte, recomendamos que las personas que se van a jubilar hagan sus planes de jubilación junto con su pareja. Y que asistan a cursos de preparación para la jubilación con su pareja, ya que el retiro laboral es un evento en la vida de las personas que impacta a toda la sociedad, incluida la familia y, sobre todo, la pareja. Asistir juntos a cursos preparatorios tal vez coadyuvará a que se unan más como pareja y comprendan la vivencia del otro, de tal forma que después puedan apoyarse y seguir creciendo, tanto individual como conyugalmente.

11. Que el divorcio no le impida jubilarse

En el pasado existía un grave riesgo entre estar divorciada y no poder acceder a una jubilación, debido a que las mujeres, la mayoría de las veces, no tenían la posibilidad de trabajar de forma continua después de cada embarazo. Pero afortunadamente esa situación parece haber cambiado. Porque en el presente, casi todas las mujeres trabajan. Ahora el problema, para poder acceder a una jubilación, siendo mujer, es que éstas se desempeñan en gran medida en el ámbito laboral informal. De ahí que sea necesario que prevengan para el futuro, costearo el pago de un sistema de jubilación a través de las AFORES.

En Estados Unidos, en el Urban Institute en Washington DC, Butrica y Smith (2012) hicieron un estudio para mostrar las posibilidades de jubilación en las mujeres divorciadas. Estas investigadoras consideran que las mujeres mayores divorciadas tienen más probabilidades de ser pobres que las viudas mayores. En su investigación, utilizaron los datos de los ingresos de la administración de la seguridad social en Estados Unidos de América, para proyectar los recursos de retiro y el bienestar de las mujeres divorciadas.

Encontraron una proyección donde van a aumentar en el futuro las mujeres divorciadas, aunque se prevé que no será tan alto su índice de pobreza, gracias a las prestaciones de seguridad social y a sus ingresos de jubilación, debido, en gran parte, a las ganancias de toda su vida. Sin embargo, todas las mujeres divorciadas no serán igualmente ricas ya que su bienestar económico en el retiro tendrá variación según el tipo de beneficios de seguridad social.

Por lo tanto, como una actividad de preparación para su jubilación, acogemos el consejo de que tenga presente que casada, viuda o divorciada tiene derecho a jubilarse con base en los frutos de su esfuerzo, ahorro y trabajo. Solamente cuide el incorporarse en un trabajo formal. Eso le ayudará a lograr más fácilmente su meta.

Las ventajas de la jubilación anticipada

12. Conozca qué factores determinan una jubilación anticipada

Comprender por qué la gente decide retirarse antes de tiempo, es importante para ayudar a que usted decida cuándo jubilarse.

Los científicos Naudé, O'Driscoll y Kalliath (2009) (de la corporación Telecom, la Universidad de Waikato en Nueva Zelanda, y la Universidad Nacional Australiana, respectivamente), desarrollaron una investigación científica para predecir las intenciones de jubilación anticipada y la edad en los empleados de Nueva Zelanda. Probaron la efectividad de un modelo norteamericano en el contexto de Nueva Zelanda con una muestra de 230 trabajadores a partir de los 50 años de edad. Los participantes contestaron un cuestionario. Ellos pertenecían a cinco organizaciones de Nueva Zelanda: una de utilidad pública; una de servicio y reparación mecánica; una de seguros de salud; una de servicio de gobierno y un departamento de fabricación.

En general, Naudé *et al.* (2009) consideran que los resultados que obtuvieron muestran que algunos aspectos del modelo norteamericano son válidos para explicar lo que sucede en Nueva Zelanda, mientras que otros no parecen aplicarse.

Los investigadores encontraron que la edad de jubilación anticipada está relacionada con los siguientes factores:

1. Expectativas de salud.
2. Relaciones sociales. Los vínculos sociales fuertes tienen gran influencia en los deseos y opiniones de los trabajadores.
3. Compromiso con la carrera. Entre más identidad hubo entre el trabajador y su carrera, más difícil fue retirarse y adaptarse.
4. Apoyo organizativo, sobre todo cuando había un lazo afectivo.
5. Cumplir con la meta ocupacional. Porque ya habían logrado sus propósitos laborales.
6. Compromiso personal con su carrera. Es decir, el compromiso con su propia carrera fue más importante que el compromiso con la organización.
7. Tendencias económicas y apoyo del gobierno. Los participantes del estudio demostraron que decidían jubilarse tomando en cuenta el contexto social, económico y político más amplio.

Por otra parte, estos investigadores encontraron que la edad de jubilación anticipada no estuvo asociada con los siguientes factores:

1. Factores personales.
2. Finanzas.
3. Género.
4. Falta de control o incertidumbre por las condiciones económicas externas.
5. Apoyo gubernamental. Los autores creyeron que las personas de Nueva Zelanda creen que la política de su gobierno tiene una orientación de bienestar social y que el gobierno los apoyará cuando se retiren. Los mismos resultados se hallaron en un estudio holandés, ambos países de primer mundo. En cambio, en Estados Unidos de América y los países pobres, que no están tan orientados hacia el bienestar social, las fi-

nanzas son una preocupación clave para que las personas consideren el retiro laboral.

6. Presión para jubilarse. Aunque el 40% de los participantes del estudio contestaron que sentían presión para jubilarse, ignoraron dicha presión.

Naudé *et al.* (2009) valoran que su investigación tiene importantes implicaciones prácticas. Dicen, por ejemplo, que las organizaciones que deseen retener a sus trabajadores mayores, deben considerar fortalecer el compromiso de carrera y ayudar a los empleados, para establecer nuevas metas. Finalmente, los autores consideran que en las personas jubiladas el bienestar puede mejorar, si los ayudan a planificar acciones de ocio, aumentar su rango de intereses y habilidades, además del trabajo, y reducir su compromiso de carrera o grado de participación en su carrera.

En ese sentido, nuestro consejo particular es que rompa poco a poco los lazos de afecto con su carrera y trabajo si desea realmente jubilarse de forma definitiva. Romper esos lazos de tantos años puede facilitarse si emplea su tiempo y pensamientos en planificar nuevas, y tal vez mejores, actividades placenteras. En la vida no todo es trabajar. Es más importante ser feliz y sentirse satisfecho con lo que hace.

13. Mejore su vida retirándose anticipadamente

La jubilación anticipada, como su nombre lo dice, es retirarse del trabajo antes de cumplir con alguno de los requisitos establecidos por las instancias administrativas o financieras.

La jubilación anticipada es una actividad diferente a la pensión por invalidez. En ésta, las personas se retiran del trabajo por causa de un accidente incapacitante o una enfermedad terminal o crónica, que han sido evaluados por las instancias legales de salud en el trabajo y se dictamina que están impedidos para continuar trabajando. Cuando se pensiona por invalidez a un trabajador, éste no recibe el 100% de su salario.

En cambio, puede haber jubilación anticipada en personas completamente sanas, que deciden por sí mismas retirarse del trabajo antes de la edad establecida, que a la fecha, en la mayoría de los países, es a los 65 años de edad. También puede haber jubilación anticipada si el retiro sucede antes de cumplir con el número de años trabajados, que comúnmente suele ser a los 30 años de servicio laboral. O puede ser que en la jubilación anticipada se conjuguen ambos factores: edad temprana e incumplimiento en el número de años laborados.

Los motivos de la jubilación anticipada son variados: padecer alguna enfermedad no limitante, pero que lo desgasta físicamente, tener un familiar enfermo en casa, sentirse ya no apto para el trabajo por la forma en que éste ha evolucionado o tener demasiada presión negativa dentro del trabajo. En casos extremos, algunos trabajadores se jubilan de forma anticipada porque ganaron el premio mayor en la lotería o aumentaron sus ingresos de forma sorprendente por un matrimonio con una persona adinerada, o por recibir una cuantiosa herencia, o simplemente porque desean disfrutar plenamente, lejos del trabajo, los últimos años de su vida.

La jubilación anticipada presenta ventajas y desventajas para las personas. Entre las consecuencias negativas, sobresale el he-

cho de no recibir el 100% del ingreso establecido, por el incumplimiento en la edad y/o en el número de años trabajados. En México, en una universidad estatal, por ejemplo, por cada año de jubilación anticipado se rebaja el 5% del ingreso total, es decir, si un trabajador se jubila antes de 5 años, percibirá 25% menos de la remuneración establecida.

Las ventajas de jubilarse antes de tiempo son disponer a su antojo del tiempo libre, no sentir estrés por el trabajo, emplearse en otra actividad que le deje mayores satisfacciones e ingresos, cuidar su salud y atender a su familiar enfermo, por citar algunos ejemplos.

Los investigadores Potocnik, Tordera y Peiró (2010), auspiciados por la Universidad de Valencia en España, hicieron un estudio para explorar la influencia del proceso de jubilación anticipada y su efecto en la satisfacción, la adaptación y el bienestar psicológico. Participaron en el estudio 213 personas cuya jubilación había sido anticipada. El 29% fueron mujeres y el 71% varones. La edad promedio de las personas fue de 62.53 años. La mayoría de ellos (72.9%) estaban casados. Los participantes pertenecían a dos programas de educación superior dirigidos a personas mayores de 55 años en la Universidad de Valencia y en la Universidad Politécnica de Valencia, España.

Con respecto a las condiciones en que se produjo la jubilación anticipada, los sujetos se retiraron anticipadamente a una edad promedio de 58 años. El número promedio de años que ya tenían jubilados fue de cuatro. El 63% expresó que se jubiló precipitadamente de forma voluntaria y el 37% de forma obligada. La mayoría de ellos percibía entre 1,200 y 2,000 euros mensuales, equivalentes a 21,600 y 36,000 pesos mexicanos, aproximadamente.

Los participantes tuvieron una permanencia promedio en sus trabajos de 37.68 años antes de jubilarse de forma anticipada. Sus ingresos mensuales disminuyeron al jubilarse. La mayoría

de los jubilados tenían puestos de nivel medio y liderazgo en el sector privado, sobre todo en bancos y en educación.

Los autores encontraron que las personas que se retiran de forma voluntaria tienen mayor satisfacción, su proceso de adaptación es mejor y aumenta su bienestar psicológico, de tal forma que los beneficios superan los costos de la jubilación anticipada.

Con base en ese estudio, recomendamos la jubilación anticipada si es bajo su completa voluntad. Retírese antes de tiempo de su trabajo, sólo si está consciente de las implicaciones económicas y la ganancia en el tiempo libre.

Su decisión debe ser personal, no forzada por nada, ni por nadie. Si es obligado, impuesto o amenazado a jubilarse antes de tiempo, ya sea por la organización de su trabajo, o por otros motivos desagradables para usted, es probable que llegue a sufrir trastornos depresivos y tenga dificultades para adaptarse a la nueva etapa de su vida. La felicidad en la jubilación anticipada está condicionada a que el retiro laboral sea un proceso completamente voluntario.

14. Incremente su salud y bienestar con la jubilación anticipada

Jubilarse puede ayudar a mejorar su salud y bienestar psicológico. Los investigadores Isaksson y Johansson (2008), en Suecia, hicieron un estudio a largo plazo con personas de 55 años o más, que se jubilaban en el contexto de un programa de regulación de empleo de una empresa sueca de seguros.

Se evaluaron las consecuencias para la salud y el bienestar durante los dos primeros años tras la jubilación de personas jubiladas anticipadamente, en comparación con personas que seguían trabajando. Consideraron en su evaluación si la elección había sido voluntaria o forzosa y el sexo sobre la adaptación de las personas de más edad.

Los resultados mostraron que la elección voluntaria (de seguir trabajando o jubilarse) tiene una relación directa positiva con la satisfacción y el bienestar psicológico. Las mujeres fueron más dadas a solicitar anticipadamente la jubilación, y estaban, por lo general, más satisfechas que los hombres. Y lo más importante de todo: los problemas de salud eran significativamente menores al año y medio de la jubilación, efecto que no se apreció en los que continuaron trabajando (Isaksson y Johansson, 2008).

Ya lo vio usted, si su deseo es retirarse voluntariamente del trabajo y realiza el retiro de una forma agradable y positiva, sin lugar a dudas, su salud mejorará en el mediano plazo, gracias al tiempo disponible.

15. Acepte de buena gana la jubilación anticipada por problemas de salud

El jubilarse de forma voluntaria u obligatoria marcará la diferencia con su felicidad posterior. Cuando usted decide por sí mismo que ha llegado el momento de retirarse laboralmente, por el motivo que sea, realiza un proceso interno que involucra sus emociones y su conocimiento. De esa manera usted queda tranquilo y satisfecho, incluso hasta agradecido. Sin embargo, si usted se retira del trabajo de mala gana, probablemente tendrá problemas de adaptación a la jubilación que le harán sentir infeliz. Piense que jubilarse por problemas de salud es bueno, porque le permitirá tener más tiempo para cuidar y mejorar su salud.

El investigador Crowley (1986), de la Universidad de Alabama, Estados Unidos, realizó un estudio que duró cinco años. Participaron en su investigación más de 1,000 varones entre 54 y 69 años edad. Los entrevistó en 1976, y en el año de 1981 los volvió a entrevistar. Su propósito fue comparar si la felicidad percibida era peor o mejor en las personas jubiladas, que en los que aún trabajaban.

Encontró respuestas negativas en la jubilación en los hombres que se retiraron por continuos problemas de salud, pero que querían seguir trabajando si estuvieran sanos. También descubrió que los varones que abandonaron el mercado laboral de mala gana, especialmente aquellos que tenían problemas de salud, tenían las puntuaciones más bajas de la felicidad. Los hombres que abandonaron la fuerza de trabajo voluntariamente, por otro lado, no sólo eran más felices que otros jubilados, sino que también parecían más felices que los hombres que todavía estaban trabajando.

Crowley (1986) encontró que jubilarse de buena gana evita cualquier trauma que se pueda asociar al retiro y es una oport-

tunidad para encontrar plenitud y felicidad. Nuestro consejo es simple: si está en riesgo su salud, jubílese de forma anticipada porque, como dice Crowley (1986), jubilado tendrá mayores oportunidades para cuidar su salud y sentir bienestar.

El derecho de negarse a la jubilación

16. No se jubile si padece depresión

Si una persona padece depresión mental, no debe jubilarse. Porque una vez pasada la crisis, puede arrepentirse. Caso contrario es jubilarse anticipadamente por un padecimiento físico que impide trabajar.

En Finlandia, los científicos Lamberg, Virtanen, Vahtera, Luukkaala y Koskenvuo (2010), pertenecientes a la Escuela de Salud Pública en la Universidad de Tampere, al Instituto de Salud Ocupacional de Turku, al Departamento de Salud Pública de la Universidad de Helsinki y al Centro de Ciencias del Hospital Pirkanmaa en el Distrito de Tampere, estudiaron la influencia de la depresión en el retiro anticipado.

Ellos notaron que hubo en Finlandia un aumento de la depresión y el desempleo en la segunda mitad de la década de 1990. En el estudio que desarrollaron, buscaron posibles conexiones entre estas dos epidemias. Asumieron que la depresión fue el riesgo más alto por jubilación de invalidez entre los desempleados que entre la población ocupada.

Analizaron los datos del estudio *HeSSup* de Finlandia, en el que participaron 14,487 personas entre 1998 y 2003, en las encuestas postales sobre su situación en el empleo. El empleo se clasificó como empleados, desempleados a corto plazo y desem-

pleados de larga duración. En el año 2003, el empleo se clasificó en retirado discapacitado o no.

Los autores encontraron que un total de 329 participantes se retiraron durante el seguimiento de cinco años. El porcentaje de jubilación fue 1.9% entre los empleados, 4.8% entre los desempleados a corto plazo y 6.7% entre desempleados de larga duración.

El porcentaje de los empleados que no tuvieron depresión fue de 1.4% y 7.1% con depresión severa. Los desempleados a corto plazo, el 3.3% no tuvieron depresión y el 17.9% sí. En los desempleados a largo plazo, se halló el 2.6% sin depresión y el 14.2% con depresión.

El retiro fue más probable entre los participantes desempleados que entre los empleados a corto y largo plazo.

Se halló que en el retiro por discapacidad, la depresión severa fue particularmente común entre los desempleados a corto plazo. En los de largo plazo, en cambio, el retiro fue más común en los ligeramente deprimidos.

Lamberg *et al.* (2010) sugieren que el alto nivel de desempleo en Finlandia significa un alto nivel de salida prematura de la fuerza de trabajo y es debida a una discapacidad. La epidemia de la discapacidad relacionada con la depresión contribuye significativamente a esta tendencia general.

Por lo tanto, será importante en el futuro, según los investigadores finlandeses, encontrar formas de apoyar a los pacientes con depresión para que se aferren a sus puestos de trabajo. Las políticas de salud deberán desarrollar servicios, combinados con la política de empleo, para interrumpir el torbellino de deterioro del bienestar mental, el desempleo prolongado y la marginación del cuidado de la salud.

Nuestro consejo es que si usted siente repentinamente el deseo de jubilarse y percibe que está deprimido, atiéndase con profesionales de la salud. No se jubile hasta que el psicólogo o

el psiquiatra, o ambos, le digan que ya no padece depresión. La jubilación debe hacerse con plena conciencia de salud mental.

Si en su trabajo lo presionan porque no es igual de productivo por motivo de su depresión, puede pedir un permiso por un tiempo determinado, y una vez curado, regresar a trabajar, y decidir con toda calma y en plenitud de salud mental, cuándo realmente desea jubilarse.

17. Identifique el error de jubilarse por el síndrome de *burnout*

Es necesario conocer los motivos verdaderos por los cuales usted quiere jubilarse antes de tiempo. Una de las causas probables es que tenga personas dependientes en su casa que requieren de todo su tiempo y apoyo. Otra causa puede ser porque se encuentra enfermo.

En el caso de enfermedades graves, que le impidan trabajar, como por ejemplo cáncer o insuficiencia renal, por mencionar algunos ejemplos, es aconsejable que sí se jubile. Alejarse del trabajo le permitirá cuidar mejor su salud.

Sin embargo, también puede ser posible que padezca alguna enfermedad mental como depresión o ansiedad. En ese caso, se le recomienda primero atenderse y luego decidir si se quiere o no se quiere jubilar.

Otra causa es el padecimiento de una enfermedad laboral, poco conocida, llamada síndrome de *burnout*. El *burnout* es una enfermedad laboral caracterizada por estrés crónico, donde los trabajadores se sienten agotados emocionalmente, despersonalizados (tratan a las personas como objetos) y sin realización personal.

Si usted identifica en sí mismo cualquiera de estos síntomas, acuda con el médico laboral para que lo diagnostique. Es muy importante que no se jubile si sospecha que tiene esta enfermedad, ya que, como mencionamos en el consejo 1, la jubilación anticipada debe ser totalmente voluntaria para que influya de manera positiva en su felicidad, y tomar una decisión cuando se está enfermo de *burnout*, no es una forma libre de elegir.

Los investigadores holandeses Henkens y Leenders (2008) consideran que el *burnout* debilita el lazo con el trabajo. Y las personas que tienen un lazo más débil con la situación laboral optan antes por la jubilación. La jubilación ofrece a los empleados afectados por el síndrome, la posibilidad de abandonar situacio-

nes desagradables en el puesto de trabajo. Ellos mencionan que otro motivo por el cual el *burnout* puede llevar a una intención más firme de jubilación, tiene que ver con la posible reducción de este síndrome una vez que se deja de trabajar. Los trabajadores tienen la idea que al dejar de laborar mejorarán su salud.

Sin embargo, el síndrome no se cura con dejar de trabajar. Es necesaria una intervención psicológica. La jubilación sirve, gracias al tiempo libre, para mejorar la salud, siempre y cuando la despedida del trabajo sea positiva, existan buenas posibilidades financieras y apoyo familiar, sobre todo de la pareja.

Henkens y Leenders (2008), sobre la base de sus creencias, en un estudio analizaron la relación entre las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización del *burnout* y las intenciones de jubilación de los empleados mayores. En la investigación participaron 2,892 empleados holandeses y sus parejas (76% hombres y 24% mujeres), de los cuales el 41% contaba con una cualificación baja, el 28% media y el 31% alta. La edad oscilaba entre los 50 y los 65 años. Los empleados trabajaban en cuatro compañías del sector privado y en la administración pública.

Encontraron en el estudio que los empleados que experimentaban más agotamiento emocional por excesiva carga de trabajo, se distanciaban del trabajo y tenían una intención más firme de jubilarse que los empleados que no padecían este tipo de malestares. Sin embargo, junto a los efectos del agotamiento emocional y de la despersonalización sobre las intenciones de jubilación, influyeron más las relaciones conyugales. Los empleados que realizaban más actividades en común con su pareja tenían intenciones de jubilación más firmes que los empleados que apenas compartían actividades.

Es decir, la relación con la pareja parece determinar en una proporción importante la actitud del empleado con respecto a la jubilación, pero sin relación con el *burnout*. De ahí que si usted desea retirarse para estar con su pareja, hágalo, es un motivo válido y muy sano. Pero no se jubile si padece el síndrome del *burnout*.

18. No se jubile si tiene problemas económicos

En la actualidad, jubilarse puede ser una opción de vida para algunos trabajadores de instituciones que no los obligan al retiro laboral a determinada edad o en empleados que trabajan por su propia cuenta.

En el periódico *People Management* (2012), en la sección Salud y Bienestar del número 11, se publicó un breve artículo que indica que en Gran Bretaña la estadística nacional de 2012 mostró que la gente estaba retrasando su jubilación como una forma de luchar contra sus problemas económicos y proporcionarse, en el futuro, una vida mejor.

Los hombres se retiraron en el año 2012, en promedio, a los 64.6 años de edad, frente a los 63.8 años de edad en 2004. Mientras que las mujeres se jubilaron a los 62.3 de edad en 2012 y a los 61.2 años de edad en 2004.

Si jubilarse le ocasionará problemas económicos porque sus ingresos se verán disminuidos, y goza de una salud aceptable y no tiene parientes enfermos cuya vida dependa de los cuidados que usted les otorgue, no se jubile. Espere a resolver sus necesidades económicas con base en una estrategia financiera que le permita retirarse en un futuro próximo o a mediano plazo. A menos que desee morir trabajando. En ese caso, asegúrese de estar en un empleo donde la jubilación no sea obligatoria a cierta edad, para evitar que sea expulsado de trabajo.

También puede optar por emplearse a cuenta propia, como la elección ideal, si la jubilación no entra en sus planes de vida y desea trabajar hasta el último instante de su vida.

La importancia de la despedida jubilosa

19. Jubílese sólo si ya no quiere trabajar

Jubilarse porque ya no desea seguir trabajando contribuye a su felicidad. En cambio, jubilarse cuando aún desea trabajar puede ser perjudicial para su salud. Lo anterior fue comprobado científicamente por seis investigadores de Nueva Zelanda. Los investigadores Alpass *et al.* (2007) hicieron un estudio para sentar las bases de la participación comunitaria, la independencia y la salud de las personas después de haberse jubilado.

Participaron en el estudio 6,662 adultos que vivían en comunidad y que tenían entre 55 y 70 años de edad. Las personas fueron seleccionadas al azar de las listas electorales de Nueva Zelanda.

A las personas seleccionadas se les envió un cuestionario vía postal que incluyó preguntas generales (género, etnia y niveles de ingresos), preguntas sobre trabajo y retiro (por ejemplo, trabajo, estado de satisfacción en el trabajo, compromiso de carrera, las actitudes hacia la jubilación y planificación de la jubilación), sobre participación social e independencia (por ejemplo, voluntariado, ocio orientación, apoyo social) y preguntas sobre salud.

Los investigadores de Nueva Zelanda encontraron que los adultos que estaban jubilados y preferían estar retirados, tenían mayor felicidad y adaptación a la jubilación que aquellos que

se habían retirado, pero quisieran un empleo a tiempo parcial, y este grupo a su vez tenía niveles de ajuste significativamente mejores que los jubilados que preferían un empleo a tiempo completo.

De ahí que sea muy importante que sólo se retire definitivamente de su trabajo si de verdad está convencido de que ya no quiere trabajar más. Esto no quiere decir que se tenga que volver una persona inactiva; al contrario, el no trabajar le permitirá tener tiempo libre y continuar participando socialmente en muchas otras actividades placenteras.

De tal forma que si usted se da cuenta de que aún desea trabajar a medio tiempo, busque un trabajo así como lo desea o negocie en su institución el seguir trabajando a media jornada. Tal vez desee seguir trabajando uno o dos días, pues hágalo. O si de plano desea seguir trabajando tiempo completo, entonces no se jubile todavía. Espere hasta estar completamente convencido.

La jubilación debe ser una necesidad de usted y no de otras instancias o personas. Claro, siempre y cuando las circunstancias lo permitan. Por ponerse necio de no jubilarse no vaya a arriesgar sus ingresos por jubilación, si en la empresa o institución donde trabaja prácticamente lo están obligando. O si tiene alguna enfermedad que amerita no trabajar o si tiene algún familiar que requiere de su tiempo. Puede haber muchas circunstancias, pero, en la medida de lo posible, jubílese o trabaje bajo su propia decisión, porque, como ya lo hemos mencionado antes, eso contribuirá a mejorar su salud y felicidad.

20. Jubílese de forma voluntaria

Tener el control de nuestra vida es vital para ser felices. Las personas maduras son capaces de aceptar su vida y las decisiones que toman, con todas las consecuencias que eso implica. Andar echando la culpa a los demás por lo que nos sucede se considera una conducta infantil e inmadura. En ese sentido, usted decida cuándo jubilarse.

En Australia, el equipo de investigadores formado por Quine Wells, De Vaus y Kending (2007), hicieron un estudio para explorar el impacto que tenían las decisiones de la jubilación en la felicidad posterior. Usaron entrevistas grupales y encuestas. En total realizaron 11 grupos focales donde participaron 601 empleados de edad madura que se retiraron en 1998 y fueron seguidos después de tres años.

Entre los resultados, encontraron que había congruencia entre los hallazgos grupales y las encuestas personales. La decisión de jubilarse fue identificada como una elección central que ayudaba a las personas a adaptarse de forma positiva a la jubilación. La decisión de jubilarse fue un predictor fuerte y consistente de salud y felicidad.

Por el contrario, Quine *et al.* (2007) encontraron que una falta de elección en el proceso de jubilación fue asociada con sentirse despedidos. Como retiro involuntario se asociaron retirarse por motivo de la edad, por mala salud y por la jubilación del cónyuge.

Salir del trabajo de forma repentina fue el aspecto que más perjudicó la felicidad posterior. No ser notificado contribuyó también a la infelicidad. En ambos puntos del tiempo, es decir, 1998 y 2001, las personas con altos niveles de decisión propia en general se adaptaron mejor a la jubilación.

Las personas que eligieron jubilarse por voluntad, encontraron beneficios como mayor libertad, flexibilidad, reducción de

la presión y el estrés, así como oportunidades para participar en actividades que antes no hacían por falta de tiempo. En cambio, los empleados obligados a jubilarse, consideraron una reducción en sus ingresos, falta de compañeros de trabajo y de su rutina de ir a trabajar, y, sobre todo, baja autoestima.

Además de lo anterior, en Argentina, en un estudio con personas jubiladas y prejubiladas, Rodríguez (2006) encontró una fuerte relación entre el deseo de jubilarse, el grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y las actitudes favorables hacia la jubilación.

En otras palabras, si usted decide jubilarse de forma voluntaria, su proceso de adaptación a la nueva vida será más fácil y satisfactorio. Jubilarse por decisión propia le dará un sentido de control de su propia vida, que es muy importante para el bienestar inmediato, e incluso para los siguientes años en su vida de jubilado.

21. Al jubilarse, no compare su salario con los colegas

Cuando ya esté listo para jubilarse, porque su retiro es un hecho consumado, espera a que el trámite concluya y los días transcurran en cuenta regresiva, usted puede contribuir a aumentar su felicidad si resiste la tentación de comparar su sueldo con el salario de sus compañeros de trabajo.

En Dinamarca, Clark, Kristensen y Westergard-Nielsen (2009) estudiaron si la satisfacción tiene que ver con la comparación de los salarios de los compañeros. Partieron de la creencia de algunos científicos de que el bienestar subjetivo con el trabajo es mayor cuando se percibe un salario mejor pagado que otros trabajadores del mismo lugar. Usaron datos de la muestra danesa denominada *ECHP*.

Esa encuesta abarca el periodo entre 1994 y 2001, y cubre aproximadamente a 7,000 personas en los primeros años. Sin embargo, en el 2001 la muestra de participantes cayó a 5,000 personas. Los investigadores de este estudio sólo consideraron a los empleados entre 18 y 64 años de edad, produciendo una muestra efectiva de aproximadamente 16,000 observaciones sobre unas 4,000 personas durante el periodo de ocho años.

A los participantes se les preguntó: *¿Qué tan satisfecho está con su trabajo u otra actividad principal?* Los encuestados respondieron en una escala de seis respuestas, que iba desde nada satisfecho hasta satisfecho.

A pesar de los hallazgos científicos entre la correlación de mayor sueldo con mayor bienestar, estos investigadores encontraron evidencia sustancial de comparaciones de ingresos en el bienestar subjetivo, relacionada con la naturaleza del grupo de referencia. Es decir, en los trabajadores adultos, sobre todo en hombres y en el sector privado, hallaron que las ganancias de los compañeros de trabajo inducían celos, pero ese malestar se compensaba con la señal positiva de futuras ganancias. Porque si

sus colegas mayores de más edad ganaban más y eran promovidos, a los trabajadores jóvenes les indicaba que tarde o temprano también serían promovidos con un mayor salario.

En otras palabras, sin dejar de reconocer explícitamente su propia desgracia de salario bajo tenían clara la promesa de un futuro más brillante.

Sin embargo, ese fenómeno no fue igual en los trabajadores cuya jubilación estaba cerca. Los autores concluyeron que no siempre el bienestar se relaciona con la igualdad de ingresos en el centro de trabajo, ya que la satisfacción depende también de la edad de los trabajadores y de las oportunidades de promoción de su lugar de trabajo.

En ese tenor, le recomendamos, como ya lo dijimos, que durante el momento de su jubilación no compare su salario actual con los demás colegas de su mismo lugar de trabajo. Lo que pudo hacer para ganar más ya lo hizo en el pasado, como incrementar el ahorro en su sistema de jubilación, o si es mexicano, pagar la máxima cuota dentro del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) durante los cinco años previos a jubilarse. En estos momentos, donde el retiro está a unos días de distancia, le conviene más prepararse y planificar, que compararse.

22. Sustituya las pérdidas por nuevas oportunidades

Jubilarse implica la pérdida de las actividades de trabajo, las relaciones sociales que allí se tenían, el reconocimiento profesional y el estatus, entre otras cosas. Si usted se concentra en estas pérdidas puede encontrar dificultad para adaptarse a su nueva etapa de vida. Pero si logra ver la jubilación como una oportunidad para continuar desarrollándose en otros ámbitos de la vida, seguramente logrará ser feliz.

El doctor Juan Carlos Zanell, de origen brasileño, opina que el tiempo libre del cual dispone en la jubilación, le permitirá, sin duda alguna, promover su crecimiento personal, buscar una vida saludable, participar en actividades de apoyo y colaboración, tanto familiares como sociales, realizar actividades de ocio y placer e iniciar y mantener contactos sociales.

Zanell (2012) considera que las instituciones, los sindicatos, las organizaciones y los grupos deben promover el bienestar de los ciudadanos que se retiran, a través de la apertura de espacios que propicien la autonomía, la integración y la participación efectiva en la sociedad.

En nuestro país, podemos afirmar que todavía no existe un compromiso político-social integral, para apoyar que las personas jubiladas realicen nuevas actividades que enriquezcan su vida. De ahí que sea importante comenzar a hacer camino.

Ocupe su tiempo libre en actividades que le permitan seguir creciendo como persona, que mejoren su salud y que le permitan apoyar y colaborar con otras personas de su familia o de sectores necesitados de la población. Pero también deje tiempo para divertirse, visitar a sus amigos y disfrutar de la vida.

23. Descubra si desea volver a trabajar

Estar jubilado no necesariamente implica dejar de laborar en lo que le agrada. Si tiene deseo de seguir trabajando en algo que le genera placer y satisfacciones, continúe hasta que usted lo decida.

En una investigación que se realizó en la ciudad de Guadalajara en México, en el periodo de 2004 a 2007, se halló que algunos profesores odontólogos, ya jubilados por la Universidad de Guadalajara, aspiraban a seguir trabajando en lugares donde pudieran elegir su horario de trabajo, en ambientes agradables y que no les exigieran el llenado de papeles burocráticos (Aguilera, 2010).

El deseo de continuar trabajando no sólo se presenta en personas jubiladas mexicanas. En Nigeria, se encontró que 226 académicos jubilados de algunas universidades, consideraron que tenían una buena calidad de vida debido a que habían vuelto a trabajar como académicos (Ejechi, 2012).

Si decide volver a trabajar estando ya jubilado, sólo le recomendamos que cuide que el lugar donde trabajará no afectará su salud física, ni su integridad personal. Conviene comentarle que el trabajo no sólo proporciona satisfacciones y remuneración económica, sino que puede ser fuente de algunas enfermedades o accidentes.

De ahí que usted deba cuidar que el sitio esté bien ventilado e iluminado, que el piso y la estructura de las escaleras no le vayan a ocasionar alguna caída, que no existan cajas, máquinas u objetos pesados que le puedan caer encima, que no haya mucho ruido, que no existan polvos o aromas tóxicos; que pueda estar bien sentado en una silla que le permita tener una postura correcta; si estará parado, que no sea por mucho tiempo; si realizará actividades repetitivas que no sean por tiempos prolongados; que el baño esté limpio; que no se exponga demasiado tiempo a los

rayos solares y a la intemperie; que no tenga cambios bruscos de temperatura; que no esté expuesto a contagios biológicos. Y que ese trabajo no le genere estrés, ansiedad, violencia o depresión.

También le conviene saber que la remuneración económica tal vez sea poca y casi nulas las prestaciones de la seguridad social, que aumenten las prestaciones que ya se tiene como jubilado.

Usted puede elegir la alternativa de trabajo que más le convenga de acuerdo con sus intereses personales. En la elección del trabajo, también debe considerar el motivo por el cual desea continuar trabajando, sobre todo para que busque el satisfacer ese propósito. Es decir, usted puede desear trabajar sólo por gusto, por aumentar la convivencia social o para aumentar sus ingresos económicos.

En Guadalajara, por ejemplo, algunos jubilados se encuentran contentos trabajando en supermercados, embolsando la mercancía comprada por los consumidores. En ese caso, la remuneración económica que reciben está condicionada exclusivamente a las propinas de los consumidores, aunque tienen un ambiente de trabajo agradable que les permite convivir con otras personas de su misma edad.

Conocemos un jubilado que trabaja por su propia cuenta en un negocio de comida rápida que instaló en su casa, donde trabaja de lunes a sábado de 9 a 16 horas. También conocemos un vecino jubilado que participa activamente en un movimiento político-social, para ayudar a mejorar las condiciones de vida de las personas de la tercera edad, desprotegidas por la seguridad social, y lo hace sin remuneración económica, sino por el gusto de coadyuvar en impartir justicia social para los más necesitados.

Otros pueden trabajar cuidando niños. Sabemos de varios jubilados que cuidan a sus nietos. También se puede trabajar tejiendo, pintando obras de arte, cantando en eventos, asesorando a profesionistas sin experiencia laboral, o como responsables de

algún negocio familiar, entre otras labores importantes.

El trabajo que usted decida realizar dependerá de su gusto y creatividad. Lo importante es que se permita descubrir, en una exploración hacia dentro de sí mismo, si desea o no seguir trabajando aunque esté jubilado, para que no se quede con las ganas de hacer lo que le gusta.

La jubilación, más que impedirle realizar actividades placenteras, debe ser una oportunidad porque ahora usted dispone de su tiempo.

24. Cuide la salud de su pareja

Si usted es de las personas que decidió seguir trabajando, a pesar de tener edad para jubilarse, entonces debe ser consciente que para continuar debe tener buena salud, pero no sólo usted, sino también su cónyuge.

En Philadelphia, Estados Unidos, la autora McGeary (2009) realizó una investigación para conocer cómo influye la salud en las decisiones de jubilación. Utilizó datos de parejas casadas en edad de jubilación. Encontró que la fuente de trabajo de cada miembro de una pareja casada está influenciada por los cambios en la salud, bienes y gastos médicos del otro miembro de la pareja.

De ahí que sea importante el cuidado de la salud en la pareja, porque la continuidad en su trabajo dependerá de su buen estado de salud física y mental, y también de su pareja, porque si su cónyuge se enferma, de seguro dependerá de usted, en gran medida, para que le otorgue cuidados y atención.

Tener una relación sana con su pareja implica que se cuiden pero sin codependencia. Y que expresen su deseo de continuar o no trabajando. Esto permitirá que cada uno haga lo que le guste sin depender de nadie.

Es decir, cuidar la propia salud y la de su pareja, significará tener la libertad para realizar actividades laborales, sociales y culturales.

25. Trabajo transitoriamente para ayudar a adaptarse

Algunas personas jubiladas deciden continuar trabajando aunque ya estén jubiladas. En ese caso, es valioso saber que un empleo de tiempo parcial ofrece beneficios en la calidad de vida y el bienestar personal, y también le puede servir para irse adaptando poco a poco a la jubilación.

En Madrid, los autores Topa, Depolo, Moriano y Morales (2009) realizaron un importante estudio para conocer la influencia de la calidad y la cantidad del empleo puente (trabajo a tiempo parcial) en el bienestar personal de los trabajadores ya jubilados. Ellos consideran que el empleo puente, o también llamado trabajo a tiempo parcial, permite a los trabajadores una salida progresiva del mundo laboral. Participaron en la investigación 1,190 personas mayores de 50 años en 11 países (Alemania, Austria, Dinamarca, España, Francia, Italia, Grecia, Países Bajos, Suecia, Suiza e Israel), quienes cobraban una jubilación y continuaban con un trabajo remunerado.

Encontraron que la influencia de la calidad del empleo puente es superior a la cantidad. Es decir, el empleo de transición hacia el retiro definitivo favorece la satisfacción personal y laboral del trabajador semirretirado y su calidad de vida en la edad madura. Pero lo más importante es que no lo hace sólo en función de la cantidad de horas trabajadas, sino por la recompensa percibida y el adecuado balance entre inversiones y retribuciones.

Sugerimos que si usted ya está jubilado, pero quiere seguir trabajando y no desea hacerlo a tiempo completo, pruebe la opción europea: jubílese e incorpórese a un nuevo trabajo de medio tiempo, para ir soltando de poco a poco, de forma definitiva, la vida laboral.

Según los autores del importante estudio que le acabamos de mostrar, trabajar a medio tiempo, mientras que se decide a dejar definitivamente el trabajo, le dará autonomía, control y placer.

26. Trabajo medio tiempo y ayude a los demás

No todo es blanco o negro en la vida. Jubilarse puede significar dejar de trabajar para siempre para algunas personas. Pero también puede significar trabajar a medio tiempo para otras y la oportunidad de trabajar a tiempo completo en una nueva actividad o en la misma, sin la presión de horarios y cumplimiento de informes y metas.

Lo importante, como ya hemos venido diciendo, no es lo que usted hace una vez jubilado, ya que tiene entera libertad para manejar su tiempo libre, lo relevante es que usted sea feliz con las actividades que realiza, sean de tipo laboral, familiar, social, altruista, económico o político.

Los investigadores Weiss, Bass, Heimovitz y Oka (2005), respectivamente de la Universidad de Massachusetts en Boston, de la Universidad de Maryland de Baltimore, de la Corporación Econometrica, en Yokohama y de la Universidad Yokohama en Japón, hicieron un estudio con 393 jubilados de 21 Centros de Recursos Humanos de Japón (CDHS), que proporcionan empleo a tiempo parcial, pagado, a mujeres y hombres en edad de jubilación. El propósito de su investigación fue examinar si el trabajo a tiempo parcial influenciaba la felicidad o “ikigai” en estas personas.

Encontraron que para los hombres, trabajar activamente en un trabajo de CDHS se asoció con mayor bienestar, en comparación con los miembros inactivos. Pero los hombres con empleo en CDHS y experiencia previa de voluntariado tuvieron el mayor incremento en el bienestar.

En el caso de las mujeres, no experimentaron mayor bienestar por trabajar tiempo parcial. Los autores del estudio (dos estadounidenses y dos japoneses) concluyeron que no hay justificación para explorar la utilidad de un programa similar para los jubilados estadounidenses que deseen trabajo a tiempo parcial después de la jubilación.

Creemos que tampoco en nuestro país debe existir algún impedimento para que usted trabaje a tiempo parcial, aunque por el momento no se cuenta con un programa nacional o estatal que apoye a las personas jubiladas que deseen incorporarse de esta forma al mercado de trabajo. De tal forma que los resultados dependerán, por el momento, solamente de usted.

La plenitud en la esfera espiritual

27. Fortalezca su salud espiritual

El término espiritual es definido en el *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española (2001), como perteneciente o relativo al espíritu. Nosotros preferimos definirla como la creencia en alguien superior que nos cuida y protege. Es decir, espiritual, es creer en Dios como un poder absoluto, encima de la existencia humana, que siempre está para apoyarnos. En ese sentido, la salud espiritual puede ser tener tranquilidad, serenidad, fortaleza, ánimo para vivir, para comprender y amar a los demás.

Esta etapa puede ser ideal para acrecentar la salud espiritual. En un estudio que realizamos en el año 2009 con profesionales de la salud ya jubilados del IMSS, con el propósito de conocer el significado y las dimensiones culturales que otorgaban al concepto de salud. Entre otras cosas, hallamos que para ellos era muy importante el estímulo de sus creencias religiosas porque les proporcionaban salud espiritual (Aguilera, Torres, Rodríguez y Acosta, 2010).

La salud espiritual es independiente de cualquier religión. Sin embargo, la mayoría de las personas identifican espiritualidad con religión.

Tal es el caso de una académica ya jubilada que siempre transmite alegría. Ella participa activamente en el templo, como ministra de la fe, y cada mañana lleva la comunión a los enfer-

mos de su comunidad. Realiza esa actividad con mucho gusto. Se nota que visitar a los enfermos del barrio le permite no sólo reafirmar su fe católica, sino que también conserva y aumenta sus relaciones sociales.

Puede vivir una vida espiritual aún sin tener religión alguna. Otra persona, por ejemplo, que no asiste a ningún templo, fortalece su salud espiritual rezando mientras sube y baja las escaleras de su casa durante su hora de ejercicio.

En la Universidad de Northampton, en Inglaterra, los investigadores Lowis, Edwards y Burton (2009) hicieron un estudio para identificar las cosas que permiten a los adultos mayores hacer frente a sus años de jubilación y conducir al envejecimiento óptimo.

Encontraron que la fe en la naturaleza y la humanidad, y no la religión, se relacionan positivamente con el afrontamiento de la vida. Es decir, espiritualidad es creer firmemente que algo mejor siempre es posible.

28. Construya un sentido de trascendencia propia

En el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española (2001), el concepto trascender tiene múltiples significados: “Exhalar olor tan vivo y subido, que penetra y se extiende a gran distancia. Empezar a ser conocido o sabido algo que estaba oculto. Extenderse o comunicarse, produciendo consecuencias. Estar o ir más allá de algo. Dicho de una noción que no es género: aplicarse a todo, como acontece con las de unidad y ser. En el sistema kantiano, traspasar los límites de la experiencia posible. Penetrar, comprender, averiguar algo que está oculto”. Todos los significados llevan a una cuestión: ir más allá o sobresalir, sacando algo bueno de nuestro interior.

Desde un punto de vista filosófico, el concepto de trascendencia incluye, además, la idea de superación o superioridad. En las personas mayores, trascender es una necesidad vital.

Los investigadores noruegos Haugan, Rannestad, Hammer-vold, Garåsen y Espnes (2013) hicieron un estudio con el objetivo de investigar las interrelaciones entre la trascendencia física, social, emocional y funcional y su relación con el bienestar en pacientes cognitivamente sanos. Decidieron estudiar la trascendencia porque la consideran un proceso de madurez en la edad adulta y un recurso vital para el bienestar al final de la vida, además de un método útil para aumentar la felicidad.

Participaron en el estudio 202 pacientes adultos mayores, cognitivamente intactos, habitantes de Noruega, quienes respondieron los cuestionarios entre 2008 y 2009. Encontraron que las personas con trascendencia propia intrapersonal sentían bienestar físico, emocional, social y funcional. Concluyeron el estudio haciendo propuestas para que en los hogares de ancianos se promueva el sentido de autotranscendencia, para mejorar el bienestar general de las personas a través de una perspectiva holística que integre cuerpo-mente-espíritu.

Con base en este estudio, recomendamos que busque darle sentido a su existencia. Es decir, que busque trascender, permitiendo que las personas que lo rodean puedan ver todo lo bueno que usted tiene dentro de sí mismo.

Comparta su misión de vida. Todos podemos construir un propósito trascendente en nuestra existencia, que involucra ayudar a las demás personas de una u otra forma. Encuentre o reafirme cuál es el sentido de su vida. Sin duda, hacerlo le permitirá sentir mayor felicidad.

29. Apuesta por una vida indivisa

En Ontario, Canadá, el académico Evers (2012), quien es profesor jubilado y emérito, en el Departamento de Sociología y Antropología y becario de Investigación Educativa en el Sistema de Aprendizaje Abierto y Apoyo Educativo en la Universidad de Guelph, escribió un artículo precisamente sobre la espiritualidad y su relación con el retiro laboral.

El autor consideró que durante la tercera edad y una vez jubilados, las personas pueden tener tiempo para vivir una “vida indivisa”. Es decir, una vida donde los mundos internos y externos pueden ser el mismo. El autor señala que los trabajadores tienen una vida dividida entre el mundo interno y externo, porque la corporación o centro de trabajo les demanda lealtad. Para el autor, regresar al trabajo, una vez jubilado, es un error, porque la tercera edad es el mejor momento de la vida. Es el tiempo cuando la gente hace todo lo que quería hacer.

Para el autor, la espiritualidad es un nivel profundo de comunión mental y emocional. Es inherente en la religión, pero también puede ser independiente de la religión. La espiritualidad es diferente de la religión, por eso no implica necesariamente una colección organizada de creencias, como, por ejemplo, las que tienen el budismo, el islam, el judaísmo y el cristianismo.

Evers (2012) dice que una religión se expresa normalmente en la iglesia, en un templo y en los servicios de la mezquita. Sin embargo, en el presente, es muy común decir que la gente es espiritual, pero no religioso, es decir, que no pertenecen a una religión organizada, pero se sienten espiritualmente plenos cuando caminan en un bosque, en la playa, escuchan un concierto de Mozart, escriben un diario o en otra donde se sienten más cerca de Dios.

La espiritualidad, según Evers (2012), puede ser el lugar donde se siente una profunda alegría, que le permite retribuir a la

sociedad en una variedad de maneras, ya sea como voluntario, ayudante de una escuela o asistente de un hospital. El mismo autor considera que el reto de la jubilación no sólo es encontrar la vocación para alimentar el alma, sino para servir a la comunidad.

30. Participe en experiencias espirituales de grupo

La espiritualidad no sólo nos acerca a un ser superior, lo cual proporciona paz interior, sino que también permite sentirnos parte de un grupo con el cual socializamos mientras llevamos a cabo actividades espirituales, como ir a misa, participar en encuentros religiosos, cantar en un coro del templo, impartir catecismo o llevar la comunión a los enfermos. De ahí que sea importante fortalecer nuestra espiritualidad en la etapa de la jubilación, pero conviene más hacerlo acompañados de un grupo de personas que compartan intereses espirituales.

La ciencia ha descubierto que además de fortalecer el desarrollo social, la espiritualidad, junto con la red social, mitigan el efecto de algunas enfermedades. Los investigadores Ballew, Hannum, Gaines, Marx y Parrish (2012) de la Universidad de Maryland, Baltimore, en Estados Unidos, realizaron una investigación en Estados Unidos de América para conocer las experiencias espirituales y su relación entre las enfermedades crónicas y el bienestar psicológico.

Exploraron las experiencias espirituales de 164 adultos cuya edad media fue de 81 años, durante un periodo de dos años. Los adultos mayores participantes del estudio vivían en una comunidad de retiro de cuidado continuo. Los investigadores observaron las experiencias espirituales diarias y su impacto en una enfermedad crónica. También evaluaron la presencia de depresión y satisfacción en la vida de los adultos mayores.

Los investigadores encontraron que la espiritualidad tiene un efecto positivo sobre la salud mental de los individuos, ya que hallaron mayor impacto de síntomas depresivos en condiciones de baja espiritualidad. Aunque los altos niveles de espiritualidad, según ellos, no puede ser protector de enfermedades; los niveles bajos de espiritualidad sí pueden ser perjudiciales para el bienestar psicológico.

Sin embargo, los autores aclaran que algunas personas estudiadas no pudieran asistir a las actividades de desarrollo espiritual de la comunidad, y tal vez por ello sintieron un bajo nivel de espiritualidad debido a su desconexión con la red social. Encontraron también en algunos adultos que, a pesar de realizar actividades espirituales con el propósito de desarrollo espiritual, no lograban niveles altos de felicidad debido a la pérdida de familiares o amigos.

Las mujeres informaron niveles más altos de experiencias espirituales que los hombres, tal vez por su propia naturaleza de sentirse cómodas revelando experiencias espirituales y emociones.

Finalmente, su satisfacción con la vida se mantuvo estable. Esto puede ser explicado gracias al aumento en las actividades de desarrollo espiritual. Juntos, la satisfacción con la vida y la espiritualidad pueden actuar como un factor protector contra el impacto del estado de salud cada vez más pobre.

Por lo tanto, conviene acercarse a experiencias espirituales en compañía de otras personas, pues tendrá beneficios en su salud mental y sentirá fortaleza para mitigar los efectos de sus enfermedades crónicas.

La alegría de vivir con tranquilidad mental

31. Conozca algunos recursos que le permitan aumentar su felicidad

Desde los setentas, los investigadores han estado interesados en conocer con exactitud qué factores influyen para que un jubilado sea completamente feliz. A la fecha, no existe aún una fórmula única, sin embargo, se han logrado identificar los factores más relevantes.

Al respecto, Bozionelos y Bozionelos (2011), de la Universidad de Durham en el Reino Unido y del Hospital Psiquiátrico de Petra Olympou, en Katerini, Grecia, respectivamente, llevaron a cabo una breve investigación para conocer cuáles factores previos a la jubilación aumentan la probabilidad de felicidad, entendiendo que el lado opuesto de la felicidad es la depresión.

Identificaron que la felicidad puede ser un sinónimo de bienestar psicológico. Desearon investigar al respecto porque observaron que las filas de los jubilados aumentan cada día; existe una tendencia de que ellos vivan más tiempo y porque es bien sabido que la transición del trabajo al retiro no es exitosa para todos.

A través de su revisión de literatura científica, estos dos autores examinaron cómo varios recursos clave de prejubilación estuvieron relacionados con el bienestar psicológico en el retiro.

Encontraron que los recursos más importantes fueron:

- Las redes sociales, por ejemplo, la cercanía con el cónyuge, el contacto social con amigos y familiares y la participación social más amplia.
- Los recursos financieros.
- La persistencia en la consecución de objetivos y metas de vida.
- La flexibilidad en el ajuste de los objetivos a las circunstancias cambiantes.

Reconocemos, con todo respeto a los autores Bozionelos y Bozionelos (2011), que estos recursos son claves en la consecución de la felicidad en la jubilación, pero, sin duda alguna, no son los únicos, aunque le aconsejamos que los promueva en su vida, junto con el cuidado de su salud.

32. Evite que los factores de género impidan su felicidad

Tal como mencionamos en la sección anterior, las redes sociales, los recursos financieros, tener y perseguir metas de vida y ser flexible para ajustar esas metas a las circunstancias cambiantes, no son los únicos recursos clave para lograr la felicidad. Existen otros factores de gran impacto en la felicidad de los jubilados, que están relacionados con ser hombre o mujer.

Los investigadores Kubicek, Korunka, Raymo y Hoonakker (2011), a través de un estudio realizado en Wisconsin, Estados Unidos, exploraron la influencia del género en las fuentes del bienestar psicológico en el retiro, con la intención de prevenir la depresión en los jubilados. Usaron datos de un importante estudio del estado de Wisconsin que duró 11 años.

Encontraron dos tipos de recursos, unos que son beneficiosos tanto para hombres como para mujeres. Entre ellos se encuentran:

- Gozar de buena salud desde antes de jubilarse.
- Que el cónyuge también tenga buena salud.

Es decir, los jubilados que sufren de mala salud personal o cuidan a su cónyuge enfermo, durante la jubilación podrían ver restringidas las oportunidades de encontrar nuevos roles, participar en otras actividades y disfrutar de la vida.

Además, Kubicek *et al.* (2011) identificaron los factores que intervienen en la felicidad de acuerdo con el género:

- En el caso de ser mujer, haber tenido un trabajo satisfactorio, estar cerca del cónyuge y tener contactos sociales amplios antes del retiro.
- Los hombres tuvieron mayor bienestar psicológico cuando contaron con seguridad financiera.

Es decir, hallaron que los hombres son vulnerables a sufrir depresión porque tienen más probabilidades de reducir su participación social después de jubilarse, sobre todo si su trabajo antes del retiro era tedioso, porque los efectos secundarios del trabajo y la vida tienden a persistir después de jubilarse.

Dado que las fuentes de bienestar pueden diferir para hombres y mujeres, al menos hasta cierto punto, es importante que los programas de preparación para el retiro laboral consideren las diferencias y los preparen para superar las diferencias de género.

Si es varón, le recomendamos que haga un esfuerzo por ampliar su red social. Si no logra mejorar sus contactos sociales, vaya a una librería o consulte en internet y busque información útil al respecto de cómo adquirir más y mejores habilidades sociales. Si eso tampoco lo deja satisfecho, entonces busque ayuda profesional o procure asistir a cursos para mejorar las habilidades sociales.

Por ejemplo, puede consultar a su esposa, hermanas o amigas, ellas saben bien cómo relacionarse socialmente. Otra opción es asistir con un psicólogo, de forma individual o en grupo, para aprender a acumular y administrar sus recursos sociales y educarse en técnicas que limiten el contagio negativo de su vida de trabajo anterior.

33. Logre el bienestar emocional

Algunos investigadores piensan que existen varios tipos de bienestar. A la felicidad suelen llamarle bienestar emocional y psicológico. Tener bienestar emocional y psicológico es señal de que usted no está deprimido.

Por ejemplo, en la Universidad Central de Florida, en Estados Unidos, Katt, Speranza, Shore, Saenz y Witta (2009) hicieron un análisis de la relación entre las diversas actividades cotidianas y el bienestar emocional en adultos mayores jubilados. Usaron los datos del Estudio de Salud y Jubilación (HRS, por sus siglas en inglés), y la posterior incorporación de datos de consumo y actividades por medio del correo.

Los resultados sugieren que la capacidad de realizar actividades diarias tiene poco que ver con el bienestar cognitivo, pero es un factor influyente en la determinación de bienestar emocional.

Por eso es muy importante, para sentirse bien emocionalmente, realizar actividades diarias placenteras aunque no impliquen un reto intelectual. Importa más estar ocupado y feliz, ya que mantenerse activo significa que usted no tiene depresión.

34. Prevenga la depresión

El cáncer se encuentra entre las peores enfermedades de nuestros tiempos. En México, el cáncer de mama o matriz cobra muchas vidas cada año; afortunadamente, cada vez son más las mujeres que sobreviven a estos padecimientos.

Al respecto, en Estados Unidos de América, las investigadoras Townsend, Ishler, Bowman, Rose y Peak (2009), en una investigación financiada por el Instituto Nacional del Cáncer (NCI), el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA), con la participación de la Escuela Mandel de Ciencias Sociales Aplicadas, el Departamento de Sociología, la Facultad de Medicina, el Departamento de Psicología de Cleveland, Ohio, y la Universidad de Michigan, compararon las diferencias entre las mujeres casadas mayores, jubiladas y sobrevivientes de cáncer con mujeres mayores jubiladas sin la presencia del cáncer.

Los datos vinieron del HRS. Se usó una muestra nacionalmente representativa de adultos de edad 51 a 61 años en el año de 1992. Se seleccionaron a 245 mujeres casadas que respondieron afirmativamente a la pregunta “¿Un doctor te ha dicho que tienes cáncer o un tumor maligno de cualquier tipo excepto el cáncer de piel?”, y una muestra de comparación de 245 mujeres casadas que no reportó tener cáncer.

Todas las mujeres fueron similares en cuanto a edad y país de origen. Se revisó su estado general de salud física y los efectos de la salud en la sintomatología depresiva.

Como era de esperarse, las mujeres sobrevivientes de cáncer informaron una salud significativamente peor en todos los indicadores, pero, curiosamente, no mayor en la sintomatología depresiva, una vez que el cáncer fue controlado.

Como predictores de la depresión, se hallaron la fatiga, el dolor y tener menor nivel de estudios. Estos efectos no difirieron entre los grupos. Las investigadoras concluyeron su estudio

indicando que es obvio el deterioro de la salud en las mujeres sobrevivientes de cáncer, por lo que es necesario y urgente darles la debida atención médica.

La investigación destaca que la depresión se puede evitar disminuyendo las actividades que provocan exceso de fatiga, aprendiendo a controlar el dolor físico y preparándonos educativamente.

35. Fortalezca su sentido de coherencia

Nunca es tarde para asistir a una terapia psicológica individual. Sobre todo si su sentido de coherencia no es muy claro. Pero ¿qué es el sentido de coherencia? denominado en inglés *Sense of Coherence* (soc).

El sentido de coherencia se refiere a una orientación global de las personas que se expresa a través de la sensación de la confianza. Las personas con un fuerte sentido de coherencia perciben los estímulos de su ambiente con un sentido estructurado y predecible, porque sienten que tienen su vida bajo su propio control, y se sienten dignos de confianza y compromiso. Es decir, sienten que su vida tiene significado y plenitud (Antonovsky, 1979, 1987, 1993).

El sentido de coherencia es un recurso que fortalece la capacidad de recuperación y desarrolla un estado positivo y subjetivo en la promoción de la salud (Eriksson y Lindstrom, 2006).

El sentido de coherencia se ha encontrado asociado positivamente con la calidad de vida, bienestar, estado de salud subjetivo, comportamientos saludables, afrontamiento emocional y optimismo. Ha habido un creciente cuerpo de investigación sobre el sentido de coherencia en personas mayores.

Se sugiere una relación entre un alto nivel del sentido de coherencia y la prevención de la depresión en adultos mayores, disminuyendo la mortalidad. Por otra parte, también fue identificado el efecto protector del sentido de coherencia hacia la prevención de enfermedades en la adultez tardía.

En ese sentido, en Portugal, recientemente exploraron los efectos de una intervención individual de terapia centrada en la persona (TCP) en personas mayores, para promover su sentido de coherencia, en comparación con un grupo control. Un grupo de 87 participantes de 65 a 86 años fue evaluado en tres momentos diferentes: al inicio del estudio, al final y a los 12 meses de seguimiento.

Los resultados indicaron que los participantes en la terapia centrada en la persona evidenciaron un aumento significativo en su sentido de coherencia en un 16.7%, mientras que en el grupo control se encontró una disminución significativa de 2.7%, entre el inicio del estudio y el momento de seguimiento.

Se encontraron diferencias significativas entre el grupo de intervención y el grupo control en la postintervención y en el seguimiento. Los investigadores concluyeron que los cambios en el sentido de coherencia fueron positivos y mantenidos; por lo tanto, los resultados sugieren que la terapia centrada en la persona es favorable, sobre todo porque el sentido de coherencia se asocia con el bienestar relacionado con la salud de las poblaciones de mayor edad.

La sugerencia es que evalúe cómo anda su sentido de coherencia vital, y si considera que tiene un nivel bajo, no se preocupe, asista a una terapia individual y pronto aumentará el nivel de su sentido de coherencia.

36. Aprenda a vivir en soledad

Las circunstancias de la vida a veces obligan a las personas a vivir solas. En los adultos mayores, la probabilidad de vivir solos es mayor.

Sin embargo, las personas que viven solas no necesariamente deben sentirse deprimidas y tener baja calidad de vida, ya que no es lo mismo vivir solo que sentir soledad. La soledad se puede sentir incluso viviendo acompañado. Lo anterior se ejemplifica muy bien a través de la frase “Dormir contigo es estar solo dos veces, es la soledad al cuadrado” de la canción “Llueve sobre mojado” de Joaquín Sabina y Fito Páez del álbum *Enemigos íntimos*, puesto a la venta en 1998.

Aprender a disfrutar la soledad es todo un reto, tanto mental como emocional, pero vale la pena intentarlo, porque vivir sin compañía y no sentir soledad, aumentará su felicidad. Al respecto, en Singapur, Lena y Ee-Heok (2011) estudiaron a las personas mayores jubiladas que vivían solas, para conocer si sentían soledad y cómo era su bienestar psicológico. A través de su estudio examinaron los efectos independientes e interactivos de vivir solo y la soledad en los síntomas depresivos y la calidad de vida, en un periodo de dos años en una comunidad donde habitan 2,808 adultos mayores de 55 años.

En los resultados encontraron que la soledad fue un predictor muy fuerte de los síntomas depresivos. Las personas que vivían solas, pero no sentían o controlaban su soledad, no tuvieron síntomas de depresión. En cuanto a la calidad de vida, hallaron patrones similares de asociación entre sentirse solo y baja calidad de vida. Los investigadores concluyeron que el predictor más fuerte del menor bienestar psicológico y mala calidad de vida fue sentir soledad.

Sobre la base de esos resultados, lo exhortamos para que aprenda a disfrutar la soledad. Tal vez, tarde o temprano, se

enfrente a vivir sin la compañía de otras personas. Será bueno que al llegar ese momento, usted ya tenga práctica, actividades y formas de evitar y controlar la soledad emocional y mental.

37. Aumente su bienestar en compañía de una mascota

En el trayecto de vida de la jubilación, de forma natural, como una regla de la vida, se presentarán algunas pérdidas de personas amadas, como el cónyuge, los padres, los hermanos y hasta los amigos. Esas pérdidas pueden amortiguarse con la compañía de los seres amados más jóvenes. Sin embargo, la mayoría de las veces, ellos tendrán sus propias ocupaciones laborales y familiares. De ahí que tener una mascota sea una muy buena forma de no estar completamente solo y aislado.

En Río de Janeiro, Brasil, el científico Pacheco-Ferreira (2012) evaluó la compatibilidad de las relaciones humanas con animales de compañía, las cuales fueron exploradas desde la perspectiva de los beneficios emocionales y psicológicos. Los principales objetivos del estudio fueron conocer si tener mascotas era un predictor de la salud psicológica.

Participaron en el estudio 267 ancianos de la comunidad, quienes proporcionaron información a través de entrevistas con cuestionarios estructurados. Se examinaron los hábitos de salud, el apego de los propietarios a los animales, en relación con la salud y el bienestar.

El investigador encontró que se confirman los beneficios terapéuticos de los animales domésticos, quienes participan como compañía de las personas mayores, lo que puede hacer una diferencia en el estado de salud.

Usted puede elegir entre un perrito, un gato, unos peces, pájaros, palomas, por mencionar algunos. Al parecer, los perros pueden ser una de las mejores compañías que además pueden darle seguridad.

38. Acepte el reto de nuevas actividades placenteras

La jubilación es un fenómeno social heterogéneo. Es decir, contrario a lo que se cree, el conjunto de personas jubiladas no presentan los mismos problemas ni inquietudes, como si se tratara de una masa homogénea de gente que dejó de trabajar. Sin embargo, en los discursos políticos y económicos se habla de los jubilados como si todos fueran iguales.

Debido a que en la jubilación se conjugan factores de tipo personal (edad, estado civil, sexo, presencia de hijos, nivel de estudios, ingresos, religión, estado de salud), de tipo laboral (profesión, oficio, antigüedad, puesto, estatus) y factores propios de la jubilación (jubilación voluntaria o forzada, preparación para la jubilación, entre otros), la amalgama de todo hace que el cese laboral sea una experiencia única para cada persona jubilada.

No se puede hablar de los jubilados como un todo uniforme. Lo que la ciencia ha encontrado es que podemos hablar de grupos de personas jubiladas que comparten ciertos rasgos comunes. A su vez, estos rasgos ayudan a que la experiencia de vida en el cese laboral sea o no gratificante.

En el Reino Unido, los investigadores Robinson, Demetre y Corney (2011) realizaron 30 entrevistas a personas retiradas de ese país, que tenían desde dos hasta 10 años de jubilados. Fueron 16 mujeres y 14 hombres.

Se trató de personas con un estado financieramente seguro y que tenían acceso a internet. Los autores los denominaron participantes de cuello blanco (un médico, una enfermera, un optometrista, seis maestros, dos militares y de seguridad, cinco en la gestión del sector privado, un dueño de restaurante de comida rápida, un promotor de eventos para recaudar fondos, un socio, un profesional, un agente literario, tres administradores, una secretaria, cuatro funcionarios y un escritor autónomo).

Pertenecían tanto al sureste, como al suroeste y norte de Inglaterra y Gales del sur. Diez de ellos tenían trabajo remunerado a tiempo parcial, pero se consideraban a sí mismos retirados.

El estudio de estos investigadores tuvo el objetivo de explorar las experiencias de jubilación en cinco aspectos: 1) razones para el retiro o circunstancias que lo precipitaron; 2) cronología y cambios sobre la transición de jubilación, es decir, cómo fue su último año de trabajo, su despedida, el primer año de su retiro y los cambios desde entonces; 3) sus relaciones; 4) los aspectos positivos y negativos de la jubilación y 5) su personalidad e identidad como jubilados.

Los autores británicos encontraron cuatro grupos de experiencias de jubilación en las personas:

1. *Continuidad positiva y desafío*. Allí se integraron las personas que tenían un buen nivel de satisfacción con la vida y se sentían contentos con su vida de jubilados. Estas personas narraron que habían tenido un trabajo agradable, pero que decidieron retirarse y estaban felices de hacerlo. Con ello, aceptaron el reto de tener nuevos desafíos y actividades en su vida. Una característica de su personalidad era que se apasionaban con sus nuevas actividades de jubilados (ocio, música) como cuando se apasionaban con su trabajo.
2. *Liberación y desapego*. Se integraron allí las personas que se alejaron del estrés y la presión asfixiante del trabajo y ahora sentían renovada libertad y control de su vida. Ellos habían mejorado su felicidad y calidad de vida. Estas personas se sentían consumidas y agotadas por el trabajo y no tenían tiempo para los amigos. Ahora, ya jubilados, se sentían libres del estrés y del reloj.
3. *Pérdida y ganancia*. Estas personas sintieron con la jubilación que habían ganado un sentido de marginación e inutilidad. Este grupo se caracterizó por ser ambiguo, es decir, sentir aspectos positivos y negativos en la jubilación. Por ejem-

plo, dijeron que se jubilaron por factores circunstanciales combinados con un deseo de retirarse (problemas de salud graves, cuidar de su tío enfermo, alcanzar la edad de jubilación). Son personas que disfrutaban de la nueva libertad, pero al mismo tiempo se sienten marginados, inútiles, excluidos, improductivos y hasta fracasados.

4. *Restricción, arrepentimiento y decadencia.* Este grupo de personas se encontraron arrepentidas de haber dejado el trabajo y sentían que su vida iba en declive. Para ellos, la felicidad había disminuido y había aumentado la soledad. Todos ellos tuvieron una jubilación forzada y no tenían antes una vida más allá del trabajo. Para ellos, el trabajo a tiempo parcial era una opción de sentirse menos mal. Se sentían sin oportunidades de vida y que no pertenecían a ninguna parte. Para ellos, la jubilación era marginación, aburrimiento y un total desperdicio de recursos. Se sentían como una biblioteca y un rincón de libros en desuso.

Como puede observarse, para ser felices es importante considerar la jubilación como una continuación del gusto por las actividades que se realizan y tener actitud positiva para aceptar el reto de hacer nuevas cosas interesantes y gratificantes. Es decir, seguir viviendo con pasión y amor.

39. Defina su propio concepto de felicidad

La felicidad es un concepto subjetivo, es decir, cada persona define qué la hace sentir feliz. De la misma forma, la calidad de vida o el bienestar también son conceptos personales.

Los individuos definen por sí mismos lo que perciben como felicidad, bienestar o calidad de vida. Lo que hacen los estudios científicos es mostrar las subjetividades o percepciones de la mayoría de las personas, con base en teorías que se han probado una y otra vez.

De ahí que sea importante que usted defina lo que es la felicidad para sí mismo. No importa si los demás piensan que eso no los hace felices a ellos. Con quien seguramente usted convivirá toda su vida es consigo mismo. Su mayor compromiso con la felicidad debe ser, primero que nada y nadie, con usted mismo.

Una de las mayores frustraciones de los seres humanos es querer que otras personas crean y piensen como ellos. Eso es imposible. Somos seres únicos. Nuestro concepto de felicidad también será individual. Incluso, nuestro propio concepto puede cambiar con el paso del tiempo.

Lo que le hacía feliz siendo un trabajador, tal vez sea diferente ahora que está jubilado. Esto último ya lo comprobó el investigador Requena (2010), adscrito a la Universidad de Málaga, España, en el relevante estudio que hizo para conocer el nivel de bienestar subjetivo de personas jubiladas en relación con los sistemas de protección social y las redes de apoyo.

En su investigación comparó los niveles de felicidad de las personas jubiladas y de las personas jóvenes que trabajaban en Estados Unidos, España, Alemania, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Irlanda del Norte, Gran Bretaña, Canadá, Australia, Hungría, República Checa y Polonia.

El investigador encontró que entre las personas jubiladas, en general, su nivel de felicidad era positivo y estaba relacionado

con el género masculino, la edad, estar casado, participar activamente en una religión y tener confianza en sí mismo. Por el contrario, entre las personas trabajadoras, la felicidad o bienestar subjetivo se relacionó con la juventud, el género femenino y la viudez.

Con esos resultados, Requena (2010) comprobó que la definición de felicidad es muy diferente entre los jubilados y las personas ocupadas. Es decir, los dos grupos estudiados tuvieron sustancialmente diferentes referencias para establecer su percepción de felicidad. Según el investigador, cuando se trata de medir la felicidad, es casi como si los jubilados y las personas ocupadas vivieran en espacios diferentes, pero aún así, ambos grupos eran felices. Lo anterior confirma que el concepto de felicidad cambia una vez que las personas se alejan del mundo del trabajo.

40. Construya una actitud positiva

Con frecuencia escuchamos que tener una actitud positiva ante la vida ayuda a ser más felices. Una amiga muy querida comenta que la actitud positiva lo es todo, que se puede ser feliz con enfermedades crónicas, sin ingresos estables, ni casa propia o automóvil, sin pareja fija y sin el amor de la mayoría de tus familiares. Ella cree que la actitud positiva es vivir con libertad, sonreír, caminar, tener muchos amigos sinceros, sentir pasión sexual e interés genuino por el arte y el buen gusto, y tratar con amor, comprensión y respeto a tus seres queridos.

Para Rodríguez (2006), mencionada previamente, la actitud hacia la jubilación es una organización aprendida y duradera de creencias y conocimientos, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de la jubilación y que predispone a una acción coherente con dichas cogniciones y afectos.

La autora cree que esta predisposición a responder frente a la situación de jubilación en interacción con otras variables disposicionales y situacionales guía y dirige el comportamiento de las personas prejubiladas y jubiladas.

Dicha autora realizó una investigación para comparar las actitudes hacia la jubilación en 300 personas elegidas al azar, mayores de 55 años residentes de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. El 50% se encontraba en la etapa prejubilatoria y el 50% restante en la etapa posjubilatoria. La mayoría de los participantes tenían entre 55 y 64 años, pero hubo participantes hasta de 90 años. El promedio de edad fue de 64.23 años. El 58% eran mujeres y el 42% eran varones. En cuanto al nivel educacional, el 38% tenía educación primaria, el 46% secundaria y sólo el 16% educación universitaria. Sobre el nivel ocupacional (actual o anterior), el 32% tenía un bajo nivel (obreros o empleadas domésticas), el 46% un nivel medio (empleados administrativos o pequeños comerciantes) y el 22% restante

pertenecía a un nivel ocupacional medio alto (empresarios o profesionales).

En el estudio, la investigadora analizó la influencia de la personalidad, la edad, el género, el estado civil, el nivel educacional, el nivel ocupacional, el grado de conformidad con el monto de la jubilación, el grado de satisfacción laboral, la percepción de apoyo social, el uso del tiempo libre, la existencia o no de proyectos para el futuro y el nivel de autoestima, sobre las actitudes de ambos grupos hacia la jubilación.

La investigadora Rodríguez (2006) encontró que tenían las actitudes más favorables las personas:

1. Más afectuosas.
2. Participativas.
3. Estables emocionalmente.
4. Con autoestima alta.
5. Maduras.
6. Tranquilas.
7. Mayores de 70 años, que adaptaron sus actividades conforme a su menor nivel de ingresos (carros menos lujosos, casas más pequeñas, comidas menos costosas).
8. Poco ansiosas.
9. Con baja tendencia a la culpabilidad por no ser proveedoras sino consumidoras.
10. Con equilibrio entre el control interno y externo.¹
11. Que aceptaron su realidad y el inevitable cese laboral.
12. Que estaban conformes con el cuidado de su casa y familia.
13. Que descansaban del gran trabajo físico del pasado (personas con menor nivel de estudios y ocupacional como obreros o empleadas domésticas).

¹ El control externo se refiere a creer en la suerte, el destino o seres superiores. El control interno significa creer en la habilidad y el esfuerzo personal. Rodríguez (2006) sugiere un equilibrio entre ambos tipos de control para tener actitudes positivas en la jubilación.

14. Que buscaban nuevas formas de mantenerse ocupados en asociaciones o nuevas empresas (personas con mayor nivel de estudios y estatus profesional).
15. Que disponían de otros ingresos, sin importar si eran propios (propiedades en renta, por ejemplo) o si provenían de la ayuda de los hijos.
16. Que contaban con alguna persona (familiar, amigo o vecino) que los ayudara para realizar desde una reparación sencilla en su casa hasta cuidarlo y atenderlo permanentemente cuando se enfermara.
17. Que tenían creencias religiosas firmes.
18. Que usaban su tiempo libre de forma atractiva y gratificante y evitaban el aburrimiento.
19. Que no desean seguir trabajando, porque sentían que cumplieron cabalmente con esa etapa de su vida.
20. Que tenían proyectos para el futuro.

Lo más importante que arroja el estudio de Rodríguez (2006) es la posibilidad de construir actitudes positivas en la jubilación, porque se puede trabajar en ser más afectuoso, o en hacer proyectos para el futuro, o en mejorar la autoestima, o en cualquiera de los 20 aspectos que la autora encontró. Es decir, la jubilación es una nueva oportunidad de vida para enfocarse en ser feliz.

41. Acepte realizar nuevas actividades

En la actualidad se dice que tanto hombres como mujeres pueden realizar cualquier actividad indistintamente. En el pasado era mal visto que un hombre hiciera labores del hogar como lavar, planchar, cocinar, barrar y trapear. Igualmente, las mujeres que trabajaban lo hacían porque eran madres solas o estaban solteras.

Sin embargo, pasada la primera década del siglo XXI, cualquier individuo adulto puede decidir cómo y en qué empleará su tiempo. De tal forma que usted, como persona jubilada, no tiene ninguna barrera que le impida hacer lo que prefiera de acuerdo con sus propias necesidades, a menos que usted mismo se ponga limitaciones.

En el ámbito de las familias, algunas personas, de mente abierta y gran seguridad en sí mismas, han intercambiado los roles. Por ejemplo, la conductora de televisión mexicana, Fernanda Tapia, ha compartido su experiencia de vida, donde ella es la proveedora de su casa, y su esposo atiende el hogar, cuida a su pequeña hija y prepara los alimentos.

Es posible que a usted no le parezca atractivo, en esta etapa de su vida, intercambiar su rol ejercido por tanto tiempo. Es decir, que siendo un varón jubilado no le interese hacer de amo de casa. O caso contrario, que siendo una mujer ya retirada del trabajo, no le interese salir a trabajar nuevamente. En ese caso no se preocupe, ya que la investigadora española Bazo (2002), de la Universidad del País Vasco, encontró que tanto el cambio como la continuidad en la vida de las personas jubiladas proporcionan bienestar.

Respecto de la continuidad de la vida, halló que los varones tendían a continuar ejerciendo actividades relacionadas con la que fue su actividad laboral o profesional. Realizar una actividad sustitutiva del trabajo fue percibido por algunos varones como

la forma de seguir conservando el respeto y consideración de su familia, además de seguir dando ejemplo a sus hijos. En las mujeres halló que una actividad satisfactoria de sus vidas fue estar con su familia, y en general, encontraron una continuidad en su rol de madres y abuelas después del retiro laboral.

42. Priorice sus valores a esta nueva etapa

Los valores o principios morales influyen en nuestra conducta. A veces somos conscientes de ellos, pero aun así guían nuestro proceder cotidiano. Son nuestros principios de vida. Los valores no son estáticos, es decir, pueden cambiar a través del tiempo. Por ejemplo, en la adolescencia se valora muy alto la amistad y en la adultez el bienestar de la familia.

Durante la jubilación, uno de los valores más importantes es la salud. Sin embargo, nadie puede decir cuáles valores son mejores que otros; elegir los propios es una cuestión personal. De ahí que es muy importante que durante su jubilación determine cuáles son sus valores y evalúe si es necesario conservarlos o adaptarlos a su nueva circunstancia de vida. Los valores motivan nuestra vida y nos instan a ser mejores personas.

En Quebec, Canadá, los investigadores Burr, Santo y Pushkar (2011) realizaron un estudio que duró tres años, con el propósito de conocer cómo los recién jubilados se adaptaban a su nueva etapa de la vida. Participaron 433 personas canadienses, que tenían entre 44 y 77 años de edad, y cuyo idioma podría ser el inglés o el francés. Eran personas con buenos ingresos, sanos y bien educados.

Se les preguntó qué era lo más importante para ellos. Se encontró que las personas con mayor apertura para cambiar los valores, mejoraron sus emociones positivas y se protegieron contra las negativas.

Los valores de trascendencia, es decir, preocupación por la auto aceptación, por el bienestar de los demás y del mundo natural, y los valores de conservación de normas sociales, defensa de la tradición y costumbres, y mantener la seguridad de la persona y de la sociedad, se asociaron con las emociones más positivas. Mientras que buscar la aprobación o el reconocimiento externo en esta etapa de la vida, se asoció con emociones negativas.

43. Despreocúpese de su edad

Las jubilaciones, como una prestación de la seguridad social, en los países americanos, desde su aparición en la década de los setentas y hasta el año 2000, se caracterizaron por cambios constantes que respondían a los imperativos económicos y políticos del Estado. Las jubilaciones se originaron para renovar la fuerza de trabajo, es decir, mantener siempre joven a los empleados y retirar a los de mayor edad.

A partir del siglo XXI, los retiros laborales se rigen de acuerdo con las necesidades de las Sociedades de Inversión o también llamadas AFORES, porque en la mayoría de los países, el Estado dejó de hacerse cargo del pago de las jubilaciones y ahora corresponde a los trabajadores ahorrar para financiar su propio retiro. Pero como la esperanza de vida se ha prolongado, también la edad para jubilarse se ha extendido y seguirá ampliándose en el futuro cercano.

Hace todavía una década, siendo empleado del IMSS de México, era posible jubilarse al cumplir 30 años de servicio en los hombres, y 28 años de servicio en las mujeres. Por ejemplo, un trabajador que comenzó a trabajar a los 18 años de edad, pudo jubilarse a los 48 años de edad. También era posible que un trabajador de una empresa o institución pudiera jubilarse al cumplir ciertas semanas cotizadas, sin que necesariamente tuviera 65 años de edad.

Sin embargo, en la actualidad, si se quiere tener el 100% de los ingresos por jubilación, la edad está condicionada, en la mayoría de los casos, a tener 65 años de edad.

De ahí se explica que existan jubilados de diversas edades, desde los 50 hasta los 75 años de edad, dependiendo del sistema pensionario y de la institución de la cual se jubilaron. Afortunadamente, un estudio científico de Salami (2010), de la Universidad Internacional de Kampala, en Uganda, donde

participaron 284 profesores retirados, habitantes de Kwara, Nigeria, cuyas edades oscilaron entre los 52 y los 75 años de edad, indica que la edad no es un predictor del bienestar psicológico en la jubilación.

Por lo tanto, sin importar la edad que usted tenga, es posible que aspire y logre ser feliz en su etapa de jubilación. Aproveche los beneficios de la edad que tiene y disfrute de su nueva etapa de vida. Recuerde que la edad es más un estado mental que físico.

44. Mezcle autocuidado con servicio social

En la jubilación, combinar el autocuidado con la participación social es una mezcla que asegura la felicidad. Una persona que vive en Calgary, Canadá, de apellido Tate (2011) escribió cómo conseguir un retiro exitoso, citando su experiencia como jubilado desde hace 11 años.

Señala que la jubilación exitosa requiere nuevos intereses (o retomar intereses pasados) que impulsen el bienestar social. Es decir, participar en obras de caridad y hacer deportes y tocar el piano, en su opinión, le han permitido ser feliz durante 11 años que lleva de jubilado. Salir de casa, para cuidar de sí mismo, convivir con amigos y ayudar a los demás, también le han permitido, desde sus palabras, mantenerse casado y apoyar la cordura de su cónyuge.

Reconoce, tanto en él como en sus amigos, que se mantienen como jubilados activos y que todos dejaron de preocuparse por hacer dinero. En su opinión, se retiró del trabajo pero no de la vida.

Según Tate (2011), algunas personas que tienen los medios suficientes para retirarse del trabajo, no se jubilan porque tienen sentimientos de ego, soberbia y miedo, promovidos por la red laboral. Es decir, algunas personas temen perder su estatus social y el rol de importancia en los negocios. Sin embargo, el autor invita a jubilarse, porque comenta que después de un tiempo a nadie le importará que usted no esté allí.

Tate (2011) admite que sufrió un poco con su retiro, y que estaba razonablemente preparado para el cambio, pero que ha tenido que trabajar un poco en ello. En cuanto se retiró, le fue útil mover sus intereses personales lejos de los intereses del trabajo. Fue un contador exitoso y socio de una importante firma, y está seguro de que todavía tiene la integridad y el carácter moral que implica. Reconoce que ahora ya no es competente y

no ofrecería una opinión de contabilidad, auditoría o impuestos, porque su carrera ya la dejó atrás.

Opina que ahora hace cosas importantes para los individuos y grupos pequeños y cuida de sí mismo. Se considera más egoísta que nunca porque invierte mucho tiempo haciendo las cosas que desea. Para él, el éxito en la jubilación requiere nuevos intereses (o tal vez restaurados antiguos intereses) que apoyen el bienestar social. Cambió su firma de negocios por actividades que no tienen un pago: obras de caridad, apoyo en su condominio, organizar partidos de golf y así sucesivamente. Reavivó su interés en la música y se involucró en la recaudación de fondos para muchas cosas relacionadas con la música. Incluso se ofrece como pianista de fondo para eventos de caridad.

En virtud de lo anterior, lo invitamos a seguir el ejemplo de este jubilado canadiense. Viva con alegría, eso significa la jubilación: júbilo. Disfrute de su tiempo libre, cuídese, pero también ayude a los demás.

Tener el ingreso por jubilación asegurado, aunque no sea mucho, le proporciona una situación de privilegio, que le permite apoyar a los demás en la medida de sus posibilidades. Las obras de caridad no siempre deben ser monetarias. Los hospitales, orfanatos y asilos requieren de personas que los acompañen temporal o definitivamente, y usted puede ser un excelente abuelo para algún niño huérfano, o un buen hijo para un ancianito que está solo, o una buena compañía por unas horas para un enfermo. Tal vez ni tenga que salir de su propia calle. A lo mejor por ahí tiene algún vecino que requiere de su apoyo por unas cuantas horas a la semana. Ayudando a los demás, se estará también ayudando a sí mismo. Porque tener valor social, es decir, sentirnos útiles en la sociedad, es imprescindible para nuestra salud y bienestar.

45. Ignore el mito de que la jubilación deteriora la salud

Existe el mito de que jubilarse o dejar de trabajar y vivir en vacaciones permanentes deteriora la salud. Eso no es cierto. Las personas jubiladas, gracias al tiempo libre del cual disponen, tienen mayor oportunidad de cuidar su salud física, mental, emocional, social y espiritual.

En el periódico *Harvard Men's Health Watch* de la Universidad de Harvard, en Cambridge, Massachussetts en Estados Unidos, el editor Harvey (2006) discutió las implicaciones de la jubilación en los varones. El artículo destaca que en los hombres, el tener una vida productiva a través del trabajo, es esencial para su autoestima y bienestar psicológico. Sobre todo porque en el pasado los hombres trabajaban desde la infancia y hasta que ya no podían trabajar, incluso muchos murieron trabajando. Y las vacaciones del pasado eran poco más que breves interludios que dependían del cambio de estaciones o de las leyes de la oferta y la demanda, que requerían periodos de menor productividad.

Menciona el artículo que la industrialización, las oportunidades educativas, el incremento en la esperanza de vida y las pensiones han barrido con ese viejo patrón de trabajar hasta la vejez. Sin duda alguna, lo anterior es un avance notable, pero ¿cómo pueden hacer los hombres para que la falta de trabajo no perjudique su salud? La jubilación es un cambio permanente con importantes efectos en la imagen de un hombre, así como en su programación diaria (Harvey, 2006).

La sugerencia que hacemos es: prepararse, adaptarse a los tiempos modernos, estudiar, leer, participar, hacer una carrera o un posgrado. El reto es vencer los patrones culturales establecidos por muchos años; es muy difícil, para un hombre recién jubilado, vencer solo estos estereotipos. De hecho, que un

hombre jubilado llegue a ser completamente feliz y sienta que su vida es plena, es vencer, por así decirlo, al gran psicoanalista Freud, quien dijo que la misión de un hombre en la vida sólo era trabajar y amar.

Es posible vencer el mito de que la jubilación degrada a los varones. Para ello, la ayuda de la familia cobra singular importancia.

46. Radicar en otro país no afectará su felicidad

A veces, la jubilación significa un cambio drástico de vida. No sólo por dejar de trabajar y disponer de todo el tiempo libre, sino porque algunas veces las personas deciden salir de su país y vivir sus años de jubilados en el extranjero. Si es su caso, no se preocupe. Al parecer, vivir en su país o en el extranjero no afecta su sentido de felicidad.

En Australia, los investigadores Howe, Matthews y Heard (2010) hicieron una investigación para comparar el bienestar psicológico de trabajadores con personas jubiladas nacidos en Australia o procedentes del extranjero. Se investigó el nivel de depresión, ansiedad, estrés, trastorno de estrés postraumático, satisfacción de vida e índice de apoyo social. Todos los participantes fueron mayores de 50 años; fueron contactados a través de internet, con una convocatoria abierta y voluntaria. Se inscribieron, a través de una página de internet, 286 personas: 195 nacidos en Australia y 91 nacidos en el Reino Unido, Asia y el norte de Europa. La edad promedio de las personas fue de 65 años. De ellos, el 37% eran hombres y 63% eran mujeres. Del total de participantes, el 58% seguían trabajando y el 42% estaban jubilados.

Los resultados del estudio australiano no revelaron diferencias en cuanto a la depresión, ansiedad y estrés entre los trabajadores y las personas ya jubiladas. Las diferencias se encontraron en la satisfacción con la vida. Los jubilados mostraron mayor satisfacción con su vida que los que todavía seguían trabajando.

Como puede observar, estar libre del trabajo y controlar su propia vida, en su propio país o en uno extraño, le permite ser feliz.

De ahí que aconsejamos que no deje de experimentar el vivir en otro país que siempre soñó, o que las circunstancias de la vida le proporcionan, por el miedo a ser infeliz. Lo más importante para sentir felicidad, satisfacción y bienestar con la vida es controlar usted mismo su propia vida en cualquier país que viva.

La satisfacción de las relaciones sociales

47. Conviva con su pareja

Convivir con la pareja es una excelente oportunidad que brinda estar jubilado. Porque se dispone de tiempo libre para realizar actividades juntos o reiniciar una nueva etapa de vida sin la presión del trabajo.

Los investigadores Binder y Broekel (2012), de Alemania y los Países Bajos, respectivamente, hicieron un estudio para examinar la medida de felicidad en las personas. Usaron datos de la encuesta británica denominada BHPS, que se hizo a largo plazo en los hogares de Gran Bretaña, que contiene información sobre diversas áreas de la vida de los encuestados, que van desde el ingreso hasta los puestos de trabajo, consumo, educación, salud, política y vida social.

Para examinar la satisfacción con la vida, usaron la pregunta de satisfacción de la vida de encuesta BHPS: *¿Estás satisfecho con tu vida en general?* Las personas encuestadas podían escoger una de siete respuestas, que iban desde *nada satisfecho* hasta *totalmente satisfecho*. Encontraron que entre el 20 y el 27% de la población británica son eficientes en la consecución de su felicidad. Una influencia muy negativa que hallaron fue estar desempleados o inactivos. Una influencia altamente positiva como medida de felicidad fue la convivencia con la pareja. Los

investigadores concluyeron que una medida importante de la felicidad es la eficiencia de las personas para convertir sus recursos en felicidad.

A partir de esa conclusión, nos atrevemos a recomendar que saque el máximo provecho de la convivencia con su pareja. Estar jubilado y convivir en pareja es una excelente oportunidad para ser feliz. Las actividades que pueden realizar juntos son casi infinitas: bailar, cantar, tener relaciones sexuales sin presión del tiempo, convivir con amigos, cocinar, ayudar a los demás, impartir cursos o asesorías, autoemplearse, por mencionar algunos ejemplos de actividades que pueden realizar juntos.

48. Supere la etapa transitoria de tensión sexual

Durante la jubilación, la relación de pareja se puede ver afectada por los cambios que implica el retiro laboral en la vida diaria e íntima. Algunos hombres, que fueron educados para ser proveedores, sienten que han perdido el sentido de su vida y pierden el deseo sexual. Sin embargo, esta etapa es transitoria y es fácilmente superable.

En la Universidad de Québec, en Montreal, Canadá, los investigadores del Departamento de Psicología, Trudel, Turgeon y Piche (2010) revisaron la literatura del funcionamiento conyugal y sexual en los adultos mayores.

Como resultado de su estudio documental, lograron hacer una síntesis de los efectos de la fisiología en la sexualidad. También discutieron el impacto del envejecimiento, de los factores psicológicos y de las actitudes en la aparición de disfunciones sexuales.

Además, presentaron el funcionamiento conyugal durante la jubilación; descubrieron que durante la jubilación el funcionamiento conyugal se convierte en el principal foco de vida de las personas, ya que supone un estado de crisis o estrés para la pareja, tanto por la reestructuración de roles como por la partida de los hijos.

Los investigadores encontraron algunos estudios donde las esposas de maridos jubilados reportaron insatisfacción sexual en esta etapa de su vida y sintieron que habían invadido su territorio al tener todo el día al marido dentro de la casa.

Afortunadamente esta etapa es transitoria y puede arreglarse el problema teniendo comunicación entre la pareja o con una pequeña intervención terapéutica. Por lo tanto, sugerimos que considere que podrán presentarse cambios en su vida sexual, pero que serán transitorios, y una vez superados, usted podrá tener una vida plena en el ámbito sexual durante bastantes años por delante.

49. Fortalezca sus relaciones familiares

Para algunos investigadores, la calidad de vida se puede medir a través del grado de bienestar o felicidad que sienten las personas, y no tanto en función del nivel de ingresos. Es decir, en la jubilación existen elementos más importantes que el dinero y los bienes materiales que proporcionan felicidad. Uno de éstos es la familia. Está muy trillada la frase, pero sigue siendo cierta: quien tiene el amor de su familia prácticamente tiene toda la felicidad en la jubilación.

En Taiwan, unos investigadores universitarios, Chiang, Chien, Lin, Yeh y Lee (2013) hicieron un estudio para conocer la relación del bienestar psicológico, las relaciones familiares y el estado de salud de 268 personas mayores jubiladas de Taipei, encontrados en los centros de servicios sociales y en los parques públicos, de septiembre a noviembre de 2010.

Encontraron que el vínculo del bienestar fue más fuerte para las relaciones familiares que para la salud percibida. De ahí que los investigadores sugieran que mejorar las relaciones familiares facilitará a los jubilados ser más felices.

Con base en lo anterior, aconsejamos que, una vez jubilado, aproveche el tiempo en mantenerse muy unido con su familia; estreche los lazos de amor que los unen y trabaje cada día en amarlos más. Entre más ame a su familia y más cerca se encuentre de ellos, más feliz podrá sentirse.

50. Prefiera calidad *versus* cantidad de relación familiar

Un eslogan muy conocido es el de amor de calidad *versus* amor en cantidad. Sin embargo, en los niños, los especialistas han mencionado que se necesita cantidad y calidad en el cuidado que les otorgan sus padres. Pero ¿qué pasa cuando nos hacemos mayores y estamos jubilados? ¿Requerimos igual cantidad de convivencia con nuestra familia o sólo calidad en la relación?

Los investigadores norteamericanos Plys y Bliwise (2013) de las universidades de Colorado y Emory, se dieron a la tarea de estudiar la relación entre la cantidad de contacto familiar y la calidad de la relación familiar en el bienestar emocional de los residentes de un asilo.

También examinaron los factores que influyen en la calidad de la relación. Participaron 44 residentes de cuatro instalaciones de vivienda asistida y un miembro de la familia de cada uno de ellos. A través de entrevistas abiertas evaluaron las percepciones de los residentes en sus interacciones familiares.

Los resultados revelaron que la calidad de la relación predijo mejor bienestar que la cantidad del contacto. En las conclusiones, los autores mencionan que la calidad de las relaciones familiares tiene mayor beneficio para la salud mental que la frecuencia de contacto con la familia.

En consecuencia, recomendamos que promueva usted relaciones de calidad con los miembros de su familia, y que no se sienta mal si sus hijos o nietos no lo visitan a diario, siempre y cuando en cada visita logren involucrarse emocionalmente y participar en conjunto en actividades que mejoren la calidad de vida de todos ustedes.

51. Elija estar con las personas que lo tratan bien

Sentirse feliz en el ámbito social de su vida no depende sólo de usted. También influyen las personas que están a su alrededor. Si usted es bien querido y tratado con todo el respeto que se merece, aumentará, sin lugar a dudas, su felicidad.

Los investigadores Gerritsen, Steverink, Frijters, Ooms y Ribbe (2010), procedentes del Centro Médico en la Universidad Radboud de Nijmegen en los Países Bajos, del Centro Médico de Groningen en la Universidad de la Haya en los Países Bajos y del Centro Holandés para el Cuidado de la Salud, en Ámsterdam, realizaron un estudio con el objetivo de desarrollar una escala observacional para medir el bienestar social de los residentes de hogares de ancianos, evaluando el comportamiento social de los residentes hacia los demás, y el de los demás hacia el residente.

Participaron en la investigación 306 residentes de tres hogares para ancianos habitantes de los Países Bajos. Los miembros del personal de enfermería evaluaron a los participantes en las tres instalaciones. Para establecer la fiabilidad del estudio, primero 154 residentes fueron evaluados dos veces por una de las enfermeras dentro de un periodo de dos semanas; después, para establecer la confiabilidad entre los investigadores, dos enfermeras evaluaron de forma independiente a los otros 152 residentes.

En total, 57 calificadoros participaron en las evaluaciones dobles. Todos los calificadoros eran enfermeras licenciadas. Además, todos los calificadoros estuvieron implicados en el cuidado de los residentes que evaluaban a diario. La edad promedio de los 306 residentes fue de 78 años; de ellos, el 70% fueron mujeres y el 30% hombres.

En los resultados se demostró que la escala breve, diseñada por los investigadores de los Países Bajos, era confiable. Es decir, demostraron de forma científica que el bienestar social general y sus dimensiones pueden medirse con esta nueva escala observacional.

Los autores concluyeron que el comportamiento social de los demás hacia el residente proporcionó una medida más amplia del bienestar social de los residentes del hogar de ancianos; esto tiene gran relevancia para la práctica clínica, porque ayuda a poner de relieve la importancia del comportamiento social de los demás (por ejemplo, los cuidadores) y su impacto en el bienestar social de los adultos mayores. Es decir, el comportamiento social de los otros influye en el bienestar social de las personas de más edad.

En consecuencia, lo invitamos a que sea muy selectivo en cuanto a las personas con las cuales convive, o que le prestan servicios de limpieza o de cuidado personal. Prefiera a su lado sólo a las personas que lo tratan bien.

52. Conserve y haga nuevos amigos

Los amigos son importantes durante toda la vida. En la etapa de la jubilación, cobran singular importancia para ayudarnos a tener una vida plena y feliz. A sus 65 años, puede ser que usted sume bastantes amistades: los amigos de la educación básica (primaria, secundaria y bachillerato), amigos de la facultad, del posgrado, del trabajo, de su barrio o colonia, de su templo y hasta los de su cónyuge e hijos.

Con algunos de ellos, tal vez tenga contacto íntimo y frecuente. Con otros amigos podrá tener sólo contacto casual. Puede que algunos hayan muerto o cambiado de ciudad. Puede que incluso, debido a su alto compromiso con el trabajo que recién dejó, se olvidó de frecuentar a sus amigos de la juventud y la infancia y cuenta sólo con los amigos del trabajo.

Podría ser el caso de que no frecuente a ningún amigo. Bueno, nunca es tarde, ahora que tiene tiempo libre, puede buscar a viejos y nuevos amigos. No importa en realidad cuántos amigos tengan ahora, sino cuántas amistades puede fomentar en el futuro, ya que sus amigos le proporcionarán un mayor sentido de bienestar y felicidad a su vida.

El investigador Requena (2010) de la Universidad de Málaga, España, realizó un valioso estudio, ya mencionado antes, para conocer el nivel de bienestar subjetivo de personas jubiladas en relación con los sistemas de protección social y las redes de apoyo, es decir, los amigos.

El investigador consideró que tanto la protección social como los amigos inciden en el nivel de bienestar subjetivo de los jubilados. La información fue tomada del Módulo de Relaciones Sociales y Sistemas de Apoyo Social del Programa Internacional de Estudio Social 2001, utilizando los datos de las personas ocupadas o retiradas. Estudió un total de 12,601 personas (9,043 trabajando y 3,558 jubilados) de un total de 13 países: Estados

Unidos, España, Alemania, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Irlanda del Norte, Gran Bretaña, Canadá, Australia, Hungría, República Checa y Polonia.

Los resultados del investigador Requena (2010) indican que las personas que confían menos en los sistemas de seguridad del Estado, pero tienen confianza en sí mismos y en sus amigos, tienen mayores niveles de felicidad. Es decir, la felicidad está afectada por una mayor confianza en las personas que en el Estado. El autor concluyó su estudio invitando a confiar en más personas para generar una alta probabilidad de tener un futuro feliz, ya que el grado de felicidad puede aumentar con el número de amigos que integran nuestra vida cotidiana.

53. Haga amistad con sus vecinos

Entre mayor sea su red de apoyo social, usted será más feliz. Esa red debe incluir, por lo menos, a familiares y amigos, excompañeros de trabajo y vecinos. En caso de que sus familiares no estén cerca, la amistad de los vecinos le será de gran utilidad. Sobre todo cuando esté enfermo o salga de viaje.

Probablemente, antes de que usted se jubilara, veía a sus vecinos sólo de forma ocasional, cuando salía o entraba a su casa, y la única plática que entablaba con ellos era decir “buenos días, buenas tardes, buenas noches, feliz Navidad, feliz año” o frases por el estilo. O tal vez ni siquiera los saludaba. En ese caso, será saludable, en aras de ampliar su red social a nivel vecinal, y con ello contribuir a mejorar su plenitud de vida, que comience a establecer vínculos con las personas que viven cerca de su hogar.

Desde ahora le decimos que no será una actividad fácil, pero tampoco imposible. La investigadora argentina Nérida Rodríguez, en su estudio encontró que en los grandes centros urbanos frecuentemente ocurre que a los adultos mayores que no tienen familiares, les resulta difícil entablar amistades solidarias con los vecinos, dado que la mayoría se encuentran muy ocupados, ya sea estudiando, trabajando o tratando de resolver sus propios problemas, y no se sienten motivados a otorgar el apoyo que necesitan los adultos mayores, y algunas veces, aunque estén motivados, no saben cómo ofrecer ese apoyo.

Es posible que las personas que se encuentran en esta situación tengan actitudes desfavorables hacia la jubilación porque sin las relaciones laborales, y a pesar del deterioro de éstas, el ámbito laboral se convierte, a veces, en el único espacio en donde pueden interactuar con otras personas, y es allí donde perciben que cuentan con cierto grado de apoyo social (Rodríguez, 2006).

En ese sentido, tenga presente que usted será quien propicie los nuevos lazos de amistad, porque, como ya lo dijo la investi-

gadora, si sus vecinos son aún empleados o trabajadores, estarán inmersos en sus propias ocupaciones.

Puede comenzar con llevarles algún pequeño presente, como dulces o un postre, y comentarles que ya no está trabajando y que pueden visitarlo para tomar un café o acudir con usted si requieren algún apoyo. Puede dejarles su número telefónico y pedir el de ellos. Tal vez no podrá entablar amistad con todos los vecinos, porque algunos de ellos no le simpatizarán. Pero esa primera visita le permitirá seleccionar a los que son de su agrado y que serán amistades potenciales.

Otro caso puede ser que usted ya conoce a sus vecinos y son sus amigos, pero por motivo del trabajo no los frecuentaba. Bueno, pues ahora es una buena oportunidad para frecuentarlos.

Lo importante es que usted tenga en cuenta que su familia y amigos de toda la vida, incluso sus excompañeros de trabajo, no podrán estar disponibles para usted todo el tiempo, porque el que se jubiló fue usted y ellos siguen teniendo las mismas ocupaciones de siempre. De ahí que usted necesitará nuevas relaciones para no sentirse solo, y una buena alternativa son sus vecinos, porque los tiene prácticamente a unos cuantos pasos de su casa.

Los cumpleaños y los periodos de fiestas patrias o navideñas pueden ser un pretexto ideal para comenzar a convivir con sus vecinos y estrechar lazos de amistad que harán su vida más feliz.

54. Disfrute ver la televisión o escuchar el radio

En la famosa investigación a la que nos hemos referido, realizada en Buenos Aires, Argentina, Nélica Rodríguez encontró que, respecto del uso del tiempo libre, las personas mayores lo ocupaban en forma prioritaria mirando televisión o escuchando radio, porque son entretenimientos económicos, cómodos y de fácil acceso (Rodríguez, 2006).

Por eso recomendamos que las personas jubiladas empleen alguna parte de su tiempo libre en ver la televisión y escuchar la radio, por considerar que es una forma de mantener saludable su vida social. Estos medios de comunicación le permitirán estar al tanto del acontecer político social de su entidad y tener temas de conversación con sus redes sociales.

Por ejemplo, la mamá de uno de nosotros está jubilada, y a la hora de la comida, les comenta a sus familiares que llegan del trabajo, los últimos acontecimientos que vio por la televisión. Además de mantener informada a su familia, esa actividad la hace sentir valorada socialmente, porque aporta noticias relevantes a los miembros de su casa.

No recomendamos que pase todo el tiempo libre en esas actividades. En la investigación que realizamos en el 2006 con profesores odontólogos, para conocer sus vivencias de jubilación y prejubilación, uno de los docentes ya jubilados nos comentó que cuando se jubiló deseó realizar uno de sus principales gustos en la vida: ver películas de acción dado que trabajó durante 30 años de 7 de la mañana a 10 de la noche, porque daba clases en la universidad, era odontólogo de los Servicios Médicos Municipales y atendía su consultorio particular.

De ahí que compró y alquiló todas las películas de acción que siempre quiso ver, y junto con su esposa, también recién jubilada, vieron, acostados en su cama, todas las películas que les fue posible, comiendo palomitas y bebiendo bebidas gaseosas.

Otra parte de su tiempo libre, el académico jubilado lo empleó en convivir con los vecinos de su coto, consumiendo en exceso carnes rojas y bebidas alcohólicas.

Desgraciadamente, ese estilo de vida, poco saludable, tuvo repercusiones serias en la salud del jubilado, y fue internado de urgencia por daños coronarios y digestivos (Aguilera, 2010).

Recomendamos que vea la televisión y escuche la radio, pero con un límite de tiempo establecido previamente, dado que son actividades sedentarias que tendrán un impacto negativo en su salud.

Seleccione noticieros de calidad, porque le permitirán estar enterado de los acontecimientos políticos y sociales de su comunidad y del mundo en general, desde una visión real y no amarillista o manipuladora. Eso le permitirá mantener los pies en la tierra y sentirse parte de la sociedad en general a través de su cotidianidad.

Elija también programas que tengan un contenido científico aplicado a la vida diaria, donde las personas platican sus problemas y experiencias de vida y son atendidos por expertos. La mayoría de estos programas se transmiten por los canales que pertenecen a las universidades, como el Instituto Politécnico Nacional y la Universidad de Guadalajara, cuya programación es gratuita y de gran calidad.

Incluya programas de comedia porque aumentarán su buen sentido del humor y le harán reír un rato. Deseche los programas de chismes o telenovelas que repiten una y otra vez la misma historia, pero con diferentes actores.

Si tiene posibilidades económicas puede pagar un sistema de cable porque le abrirá el abanico de programación televisiva. En ese caso, explore todos los canales, y apunte los horarios de los programas que le parecen interesantes. Si tiene algunos ahorros, cómprese una televisión grande y moderna. Será agradable para usted ver los programas de su agrado, sin forzar la vista y ahorrará energía con el sistema led.

55. Asista a talleres y eventos

Algunas veces las personas jubiladas tienen ganas de salir de su casa para tomar alguna clase de pintura, música, canto, baile o natación, por mencionar algunas opciones, pero no lo hacen porque les implica un gasto extra para la inscripción, para el pago de las mensualidades y de transporte.

Empero, existen talleres gratuitos a los que pueden asistir, como los que ofrecen los Municipios o el Desarrollo Integral de la Familia (DIF). En el caso del DIF, cuentan con transporte público para trasladar a las personas a los lugares donde se ofrecen los talleres.

Si los talleres que ofrece el Estado no le gustan, puede visitar las oficinas municipales y pedir que se ofrezca el curso o taller que usted necesita. Para sentir apoyo, puede invitar a sus amigos jubilados o vecinos para que lo acompañen. También puede hacer la solicitud por medios masivos de comunicación como el radio o la televisión. Si eso no le resulta o no le gusta, puede visitar una universidad pública o privada de su comunidad y solicitar el tipo de preparación que necesita. En las universidades, los estudiantes que están a punto de titularse tienen la obligación de prestar servicio a la comunidad y podría ser que alguno de ellos, del área que usted está interesado, le pueda apoyar. En el IMSS también ofrecen algunos cursos sobre nutrición y cuidado de la salud.

La investigadora Rodríguez (2006) encontró que la participación de las personas mayores, fundamentalmente las personas ya jubiladas, en asociaciones deportivas, culturales o religiosas es muy escasa, porque en nuestra sociedad la mayoría de las personas mayores ocupan su tiempo libre en actividades relacionadas con su hogar y familia.

Más de la mitad de las personas encuestadas por la investigadora argentina, respondió que no siempre puede elegir sus dis-

tracciones libremente. Las razones de este impedimento fueron, en la mayoría de los casos, los recursos económicos escasos y/o las obligaciones familiares.

Esa discrepancia entre lo que hacen y desearían hacer (por ejemplo: viajar, concurrir con más frecuencia al cine o al teatro) incide en el grado de satisfacción que experimentan con el uso del tiempo libre. Sin embargo, la autora recomienda que, a pesar de las dificultades que se presentan por falta de recursos económicos, existen posibilidades de realizar algunas de las actividades que uno siempre deseó y no pudo concretarlas y que, por otro lado, a veces resultan gratuitas o poco costosas.

Como le decíamos, se puede asistir a talleres de pintura, literatura, teatro; recibir clases de costura, danza, cocina, electricidad; hacer gimnasia, visitar museos, asistir a clubes de jubilados, asociaciones barriales, colaborar en las parroquias o en otras instituciones con alguna tarea solidaria, conocer nuevos lugares dentro del país y estudiar desde un idioma hasta una nueva carrera universitaria. Sólo es cuestión de que se decida y busque la mejor opción para usted. Además, en los programas de radio suelen regalar boletos para asistir a conciertos u obras de teatro o cine, sólo le costaría hacer una llamada telefónica.

Como bien dice Rodríguez (2006), en la vejez se dan algunos cambios físicos (menor resistencia física, salud más precaria, disminución de la audición y de la vista) y mentales (disminución de la memoria y mayor lentitud en la respuesta). Sin embargo, esos cambios no son tan importantes, ya que la inteligencia no se pierde con la edad; la pérdida de memoria no es inevitable ni irreversible y la capacidad de aprendizaje no disminuye, aunque cambie la velocidad de asimilación.

De ahí que, en palabras de la autora, le recordamos, y hacemos énfasis en ello, en que a pesar de la pérdida de su rol laboral, de la muerte de seres queridos y de la reducción de sus ingresos, usted cuenta aún con recursos personales para seguir

manteniéndose activo y sustituir por otras las tareas que ya no puede desarrollar. Si realiza las tareas que le resultan interesantes y atractivas, sin lugar a dudas, se sentirá autosuficiente, útil a sí mismo y a los demás, lo cual redundará en un mayor grado de felicidad.

56. Intégrese socialmente

Ser parte de un grupo es muy importante para el desarrollo social de todas las personas. En la jubilación, estar integrado a un grupo se vuelve aún más importante para contribuir a la felicidad. Uno de los mayores temores de las personas que se jubilan es sentir que ya no serán útiles a la sociedad. De ahí que sea importante la integración social, porque le permitirá sentirse útil a la sociedad.

En un estudio que ya mencionamos y que fue realizado en Nueva Zelanda por los investigadores Alpass *et al.* (2007) realizaron una investigación con la intención de sentar las bases de la participación comunitaria, la independencia y la salud de las personas después de haberse jubilado; participaron 6,662 adultos, seleccionados al azar de las listas electores, que vivían en comunidad y que tenían entre 55 y 70 años de edad.

La participación fue a través de un cuestionario enviado por correo, que incluyó preguntas generales (género, etnia, niveles de ingreso), preguntas sobre trabajo y retiro (por ejemplo, trabajo estado de satisfacción en el trabajo, compromiso de carrera, las actitudes hacia la jubilación, planificación de la jubilación), sobre participación social e independencia (por ejemplo, voluntariado, ocio, orientación, apoyo social) y preguntas sobre salud.

Los investigadores encontraron que los ingresos y la salud siempre han sido percibidos como importantes contribuyentes a la adaptación exitosa en la jubilación. Sin embargo, encontraron que más importante que la salud y el dinero son la integración social y los niveles de salud mental, y los consideraron predictores significativos de la felicidad en la jubilación. Ya lo ve, estar jubilado no es sinónimo de exclusión social ni debe ser un impedimento para que usted siga siendo útil a la sociedad, con actividades diferentes a las laborales. Evidentemente, convivir socialmente lo mantendrá con buena salud mental, emocional y social. Además, la convivencia social será un estímulo para que se mantenga sano y guapo físicamente.

57. Solidarícese con las causas de los desprotegidos

Formar parte de un grupo que se dedica a hacer el bien a otras personas más desprotegidas nos hace sentir felices y vivaces. En la jubilación, uno de los peores sentimientos que se experimenta a veces es la falta de utilidad social. Es decir, los trabajadores retirados llegan a sentir que ya no son lucrativos a la sociedad, porque no trabajan en algo concreto. Ayudar a otros, en causas justas, es decir, ser solidario, le permitirá volver a sentirse útil y quizá hasta jovial. Al ayudar a otros se está ayudando también a sí mismo.

En la famosa enciclopedia Wikipedia, se define la solidaridad como el sentimiento de unidad basado en metas o intereses comunes; los lazos sociales que unen a los miembros de una sociedad entre sí; la capacidad de entregarse a otros individuos pensando en éstos como tus semejantes; poder compartir un hogar, alimentos, sentimientos o abrigo con otro ser vivo (pensando no sólo en los seres humanos, también en los animales) sin pensar en su situación económica y en la propia, tomando en cuenta también que los bienes no son sólo lo material, sino también lo sentimental. Un ejemplo es la polémica frase de la madre Teresa de Calcuta “Dar hasta que duela, y cuando duela dar todavía más fuerte”. Solidaridad también es ayudar a la sociedad con los bienes o respuestas que necesite.

Siempre existe alguien en peores condiciones de vida que las nuestras. Ser solidario no es algo que tendrá que hacer todo el tiempo que tiene libre; podrá serlo solidario en eventualidades o en raras ocasiones. Por ejemplo, puede solidarizarse en caso de una catástrofe de la naturaleza (temblor, incendio, explosión), en un accidente o cuando muere el ser más querido de alguien y le da respaldo moral para enfrentar su pena.

No se trata de que se meta a una mina a salvar heridos enterrados. Puede ser solidario de una forma más sencilla y menos

arriesgada, como, por ejemplo, donando víveres o medicina u ofrecer su casa para la recolecta, o hacer una llamada telefónica a la ambulancia en caso de un accidente. Se trata de ayudar al que lo necesite en una forma que esté de acuerdo con sus circunstancias de vida.

Sin duda, ser solidario le hará sentirse lleno de vida y con una actitud positiva ante la vida. Pero tenga mucho cuidado con las campañas televisas, específicamente nos referimos al Teletón, donde se hace una buena causa, pero con motivos financieros de un monopolio, quien resulta ser el gran ganador, pues se ahorra el pago millonario de impuestos de la televisora y con esos impuestos se podrían hacer algunas otras obras sociales, como, por ejemplo, aumentar el monto de la jubilaciones.

Ser solidario tal vez no vaya a ser una tarea fácil. Al parecer estamos poco acostumbrados a ayudar a los demás y nos gusta sentirnos débiles. Rodríguez (2006) encontró en su estudio que sólo el 15% de las personas que estudió respondió que realizaba algún tipo de tarea solidaria. Lamentablemente esta es una proporción pequeña porque se sabe que en el mundo actual, con muchas inseguridades y exclusiones, lo que se percibe con claridad es la sensación de debilidad, y ésta sólo puede disminuir a través de la solidaridad.

La investigadora propone que, debido al importante recurso que significan los jubilados, para llevar a cabo tareas solidarias, sería útil para la sociedad aprovecharlo en forma inteligente y humanitaria, como, por ejemplo, abuelos adoptivos de niños discapacitados o enfermos.

58. Sea altruista

El *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española (2001) define altruismo como la diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio. Al respecto, la española María Teresa Bazo realizó una investigación con la ayuda de la Comisión Interministerial de Ciencia y Tecnología del País Vasco, para conocer cómo vivían las personas su jubilación y cuáles estrategias adoptaban para afrontar esta etapa de su vida. Se analizaron a personas jubiladas que pertenecían a asociaciones o participaban en actividades organizadas, cuyos objetivos eran diversos (Bazo, 2002).

Los entrevistados consideraron importante, en esta etapa de la vida, mantener la actividad mental y física, donde las actividades de ocio y las altruistas fueron las más habituales. El estudio destacó el potencial cada vez mayor de las nuevas personas jubiladas, quienes deseaban realizar actividades diversas, encontrar un lugar para sí mismas e identidades satisfactorias más acordes con los tiempos de la posmodernidad (Bazo, 2002).

Esos resultados demuestran que las personas jubiladas, además de realizar actividades útiles y solidarias, también pueden apoyar de forma cotidiana a los desprotegidos a través de actividades altruistas. En nuestro ambiente no se fomentan estas actividades, ni en los adultos mayores ni en los jóvenes. Por ello, le aconsejamos que haga camino: atrevase a ser altruista; su tiempo, sus experiencias de vida y sus conocimientos profesionales valen oro y bien vale la pena compartirlos en aras de los más necesitados.

Si usted se siente bien consigo mismo, y considera que puede aportar algo a otras personas, no dude en hacerlo. Puede ayudar a sus hijos con el cuidado de sus nietos, visitar a personas enfermas, dar clases y talleres sobre temas en los cuales sea experto, visitar orfanatos y fungir como abuelo voluntario, puede escribir, entre otras muchas actividades.

Estamos seguros de que ayudar a otras personas incrementará su sensación de bienestar y felicidad.

59. Ayude a otros y evite la depresión

Estar jubilado es una situación de privilegio social. No toda la población tiene acceso a la jubilación. Por ejemplo, en México, sólo el 6% de la población económicamente activa puede jubilarse (INEGI, 2000). El resto trabaja hasta morir o no puede hacerlo porque ya no tiene fuerzas.

Sin embargo, para algunas personas, la jubilación en lugar de ser lo que su propio nombre indica, jubilosa, se vuelve un caldo de cultivo para la depresión. Afortunadamente, si usted participa en acciones de caridad y ayuda a los necesitados, de forma rutinaria, logrará ahuyentar la depresión y sentirse satisfecho física y mentalmente.

En Australia, en el Centro de Impacto Social, y en la Escuela Australiana de Negocios de la Universidad de New South Wales, en Sydney, el investigador Haski-Leventhal (2009) comparó de forma científica la relación entre el bienestar y las acciones de voluntariado en adultos mayores.

Los datos se extrajeron de la primera versión pública de la encuesta de 2007 de Salud, Envejecimiento y Jubilación en Europa denominada por sus siglas en inglés SHARE, que analizó la relación entre el voluntariado y el bienestar físico y psicológico entre 30,023 europeos de 12 países con edades de más de 50 años.

El conjunto de datos de esa encuesta proporciona amplia información estandarizada sobre el estatus socioeconómico, la salud y las relaciones familiares de las personas mayores de Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Alemania, Grecia, Israel, Italia, España, Suecia, Suiza y los Países Bajos. Tras la entrevista personal, se pidió a los encuestados que respondieran un cuestionario adicional y lo regresaron por correo. La tasa global de respuesta de entrega postal fue del 66%. La edad media de las personas mayores fue 64.8 años de edad. Más de la mitad eran mujeres (54.6%) y más de una cuarta parte fueron empleados

en el momento del estudio (26.5%). El promedio general del voluntariado fue del 10%.

Las tasas más altas del voluntariado fueron encontradas en el norte de Europa: en los Países Bajos (20.7%), Suecia (17.8%) y Dinamarca (17.5%). Las tasas más bajas del voluntariado fueron encontradas en el sur de Europa: España (2.2%) y Grecia (3.0%).

Con sorpresa, en la mayoría de los países estudiados los hombres ofrecieron más voluntariado que las mujeres, en promedio los hombres tuvieron un 10.9% frente a 9.2% de las mujeres. En Suecia, 21% de los hombres frente al 15% de las mujeres. En Francia, 17% de los hombres frente al 11% de las mujeres. Sólo en Israel las mujeres hicieron mayores obras de caridad que los hombres (19.3% vs. 14.5%).

El voluntariado también varió según la edad. Personas de edades entre 61 a 70 años (12.5%) participaron más que las personas entre 50 y 60 años de edad (11.2%), pero dramáticamente el voluntariado declinó hasta un 50% después de la edad de 71 años (6.2%).

Otra variable importante que afectó la capacidad para ser voluntario fue el empleo. Una cuarta parte de los participantes (26.5%) trabajó y el resto eran jubilados, desempleados, fabricantes de casa u otros. Aunque intuitivamente pudiera creerse que las personas empleadas tendrían menos tiempo para ser voluntarios, resultó lo contrario: las personas empleadas fueron más voluntarios que los jubilados o los desempleados.

El autor australiano concluye que existe una fuerte relación entre salud percibida y voluntariado. En general, un mayor porcentaje de las personas que participaron en acciones de voluntariado (71.5%) sintieron que su salud fue buena o muy buena. En algunos países, la diferencia fue más dramática, como en Israel (76%) mientras que en Grecia fue menos marcada la diferencia (45.8%).

En cuanto a su bienestar psicológico, los voluntarios informaron mayor satisfacción con la vida que los no voluntarios.

Casi todos los voluntarios (95.2%) informaron estar satisfechos o muy satisfechos con la vida, frente a sólo el 88.4% de los no voluntarios.

Es decir, el autor encontró que, en general, existe una correlación positiva entre el voluntariado y la salud percibida, la satisfacción vital y la propia expectativa de vida y una correlación negativa con la depresión.

Nuestra invitación es que participe en apoyar a otras personas. Las mujeres suelen querer estar más tiempo dentro de sus casas, atendiendo a su familia; sin embargo, salir y ayudar a otras personas necesitadas contribuye en la propia felicidad.

60. Participe en las fiestas para jubilados

Los sindicatos o asociaciones de adultos mayores organizan algunas fiestas para las personas jubiladas. Existe la creencia que esas fiestas son parecidas a funerales y que las personas mayores acuden para lamentarse, mirarse y platicar de asuntos sin sentido. Le comparto que estaba equivocada. Tuvimos oportunidad de asistir a un evento para trabajadores jubilados del IMSS, organizado por el sindicato de esa institución: todo era alegría. Hubo un concurso de belleza de las mujeres jubiladas, después un bailable donde las señoras vestían ropa al estilo caribeño. El evento culminó con un grupo coral compuesto por varones jubilados. En los pasillos del auditorio donde se realizó el evento, había exposición de obras de pintura de las personas jubiladas. Creemos que los únicos aburridos fuimos nosotros, quienes dictamos una conferencia sobre salud mental y jubilación. En ese evento aprendimos más de lo que les pudimos informar.

Por otra parte, en el Sindicato de Trabajadores Académicos de la Universidad de Guadalajara (STAUEG) organizan un desayuno mensual que brinda la oportunidad de convivencia entre los docentes jubilados. Asisten más de 200 personas de diferentes profesiones y edades; también organiza dos famosas fiestas de gala: el día del maestro (15 de mayo) y una posada navideña.

En esas dos ocasiones, los varones visten *smoking* o traje y las mujeres van con vestido largo y muy bien arregladas. La música es amenizada por una orquesta en vivo. Nos contó una jubilada que el jubilado de mayor edad, un hombre de más de 90 años, abre el baile y que él también es el último en sentarse.

Esa misma profesora jubilada nos relató que, a pesar de ver truncados sus sueños de jubilación (ir al gimnasio y tomar clases de baile) porque las necesidades de sus hijos la obligaron a cuidar a sus nietas, no se pierde por nada del mundo esas dos fiestas. Nos comentó que se prepara todo el año para verse bien

ese par de días y que se sienta, en cada ocasión de fiesta, con personas diferentes para tener la oportunidad de hacer nuevas amistades. Incluso nos reveló que prefiere sentarse con los ingenieros jubilados porque son mejores bailadores (Aguilera, 2010).

Por eso, le recomendamos ampliamente que asista a todas las fiestas que lo inviten otros jubilados. Le aseguramos que son eventos muy divertidos en los que usted podrá recordar sus buenos tiempos y serán un incentivo para mantener su buena apariencia física.

En el caso de que usted no pertenezca a alguna asociación o sindicato que organicen eventos, pues tome la iniciativa y convoque a sus colegas. Bailar, reírse, platicar, conocer gente nueva, mientras se bebe y se come, siempre será una maravillosa experiencia de vida.

61. Participe en actividades exclusivas para varones

Los hombres tienen mayores dificultades para sobrellevar el retiro laboral porque no están acostumbrados a expresar sus emociones y porque el cuidado del hogar no les agrada tanto como a algunas mujeres.

En ese sentido, los investigadores Gleibs *et al.* (2011) en el Reino Unido estudiaron el aislamiento social como un problema común en las personas mayores con consecuencias negativas para el bienestar. Consideraron que es particular preocupación para los hombres, ya que son marginados debido a su número reducido de amistades y a su mayor dificultad en el apoyo social efectivo, en relación con las mujeres. En ese sentido, supusieron que la identidad social de los varones, y por ende su bienestar, puede fortalecerse con la pertenencia a grupos sociales y contrarrestar los efectos del aislamiento.

Con el objetivo de probar si la mayor socialización con otras personas del mismo género mejoraba la identificación social, el bienestar, la satisfacción con la vida, el humor y la capacidad cognitiva, los investigadores ingleses examinaron a nueve grupos de residentes de hogares de cuidado. Las personas mayores fueron invitadas a unirse a grupos de género, es decir, clubes de señoras y clubes de señores. Hubo cinco grupos de hombres y cuatro grupos femeninos. En total fueron 26 participantes (12 varones y 16 mujeres), quienes participaron en actividades sociales quincenales. Al comienzo de la investigación, y 12 semanas después, se midieron la identificación social, la fuerza de la identidad personal, la capacidad cognitiva y el bienestar.

Encontraron un efecto claro de género. Para las mujeres, había evidencia de bienestar mantenida e identificación con el tiempo. Para los hombres, hubo una reducción significativa en la depresión y ansiedad y un mayor sentido de identificación social con los demás.

Los autores del Reino Unido concluyeron que en los hogares de cuidado de adultos mayores, se puede incrementar el bienestar a través de nuevas pertenencias a clubes sociales de género, sobre todo en los hombres.

Con base en este estudio, le recomendamos unirse a un club o grupo social para varones, ya sea para jugar a las cartas, hacer algún deporte, caminar, o simplemente para conversar y tomar una copa de vino. Es importante que visite este club exclusivo para varones con una frecuencia periódica, de tal forma que llegue a ser una rutina en su vida. Puede reunirse una vez a la quincena o al mes. Incluso una vez por semana. Quede de acuerdo en un día específico, a una hora determinada y en un lugar donde todos puedan estar presentes. Busque un lugar cómodo donde pueda platicar con toda libertad. De ahí que sea mejor un lugar público, como una cafetería y un restaurante y no la casa de usted o sus amigos, ya que allí podrían ser interrumpidos por sus esposas, hijos o nietos. ¿Con quién se puede reunir? Una alternativa es con sus amigos de toda la vida. Si eso no es posible, con sus colegas del trabajo también jubilados. O con sus vecinos, o con otros familiares del mismo género ya jubilados.

Recuerde lo bien que era en la infancia jugar sólo con niños de su mismo sexo. Pues igual de bien es reunirse en un club sólo para hombres, pues está comprobado científicamente que mejora su sentido de felicidad y satisfacción con la vida.

62. Incremente su red de apoyo social

Así como la felicidad es lo opuesto a la tristeza, el bienestar psicológico es lo contrario a la depresión. Solemos imaginar que las personas que viven en asilos para adultos mayores son personas tristes y solas. Más aún si no cuentan con hijos o nietos que vayan a visitarlos. Pero al parecer la presencia de hijos no tiene que ver mucho con el bienestar psicológico, sino más bien contar con una red de apoyo con la cual convivir.

Los estadounidenses Chang, Wilber y Silverstein (2010), en los Ángeles, California en Estados Unidos estudiaron los efectos de la infertilidad en el cuidado y bienestar psicológico de adultos mayores de 75 años con discapacidad. Los investigadores consideran que los hijos adultos son un foco primario de investigación relacionada con la familia y los cuidadores de los adultos mayores, y que poco se sabe sobre los ancianos discapacitados sin hijos. De tal forma que compararon las necesidades de cuidado de adultos mayores con discapacidad, y su estado general, con hijos y sin hijos.

Los investigadores lograron abordar una brecha que existía entre el bienestar de los adultos mayores y su relación con la infertilidad. Examinaron a los padres y personas sin hijos, usando los datos de las encuestas nacionales de 1998 a 2004 del Estudio de Salud y Jubilación, mejor conocido en Estados Unidos de América como HRS. El análisis se basó en observaciones a los ancianos de un asilo que tenían dificultad para caminar fuera de su cama y dentro de su habitación.

Como resultados encontraron que los adultos mayores jubilados con alguna discapacidad y sin hijos, no recibían, generalmente, menos atención o tenían peor bienestar. Sin embargo, consideraron que ser soltero reduce la probabilidad de tener cuidado personal y se asoció con efectos depresivos, ya que la red social, como un dispositivo de apoyo, se asocia con menos

efectos depresivos. De ahí que los autores sugieren fortalecer la red social a través de los cónyuges o hijos adultos. En el caso de no tener hijos, entonces habrá que poner más empeño en las amistades. Lo importante es contar con personas a quien amar y que estén al pendiente de usted.

El bienestar y la salud en la nueva etapa de vida

63. Amplíe su concepto de salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el estado de bienestar físico, mental y social. En el estudio que realizamos en el año 2009 con profesionales de la salud ya jubilados del IMSS, que tuvo como propósito conocer el significado cultural y la estructura cognitiva que otorgaban al concepto de salud, hallamos un significado de la salud mucho más amplio que el concepto de la OMS. Aunque la salud fue definida por las personas jubiladas como bienestar, las dimensiones del concepto revelaron una visión muy amplia y completa, que incluyó la búsqueda de la independencia personal y el equilibrio de los aspectos físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales (Aguilera, Torres, Rodríguez y Acosta, 2010).

La economía se identificó como un condicionante para estar tranquilos y tener salud. Los participantes recomendaron que para tener salud era necesario una perspectiva integral de la misma, incluir alimentación adecuada, prevención y atención médica, ejercicio, ocuparse fuera de casa, divertirse, descansar, mantener la salud interior, estimular la propia aceptación y disfrutar las relaciones sociales y las creencias religiosas (Aguilera, *et al.*, 2010).

64. Cuide su salud

Cuide su salud. La falta de salud genera infelicidad y gastos económicos. Es más barato y facilita la felicidad estar saludable. Para tener salud es necesario dormir suficiente, alimentarse adecuadamente, ejercitarse, estar tranquilo y tener visitas médicas frecuentes.

Por el contrario, si carece de salud y se jubila de forma anticipada por problemas de salud, se verá afectada su situación financiera y será mermado su sentimiento de felicidad.

En Australia, Kelly *et al.* (2012) hicieron un estudio para conocer cómo afectaba financieramente la jubilación anticipada debido a una enfermedad. Como era de esperar, encontraron que una enfermedad reduce la capacidad financiera sobre el largo plazo en la jubilación. Incluyeron a australianos de 45 años retirados por mala salud y empleados de 64 años.

Hicieron un estimado y observaron que las personas con una salud deficiente tendrían un cantidad significativamente menor de ahorros a los 65 años de edad en comparación con lo que podrían haber acumulado si no tuvieran ninguna enfermedad crónica y hubieran permanecido en la fuerza laboral. Concluyeron en que, definitivamente, la jubilación anticipada, debido a problemas de salud, significaba menos ahorro al llegar a la edad tradicional de jubilación de 65 años.

La edad de jubilación está aumentando, debido a que creció la esperanza de vida. Los Estados ya no son capaces de financiar por sí solos las jubilaciones. A la fecha, los trabajadores tienen que financiar un periodo cada vez mayor de sus vidas fuera del trabajo con sus propios ahorros. Tener una enfermedad crónica tendrá un gran impacto en la situación financiera de los trabajadores y los estilos de vida de sus familias, mermando el sentimiento de felicidad.

Por otra parte, Dave, Rashad y Spasojevic (2008), adscritos a instituciones de Massachusetts, Atlanta y Nueva York, en Esta-

dos Unidos de América, analizaron los efectos de la jubilación en la salud física y mental. Encontraron que la jubilación conduce a un aumento del 5 al 14% en dificultades asociadas con la movilidad y las actividades diarias. El aumento del 4 al 6% en las enfermedades físicas, y una caída del 6 al 9% en la salud mental.

Así mismo, hallaron que los efectos adversos para la salud se mitigan si la persona está casada, tiene actividad física o continúa trabajando a tiempo parcial después de la jubilación. La evidencia sugiere mayores efectos adversos para la salud en caso de retiro involuntario. Los científicos estadounidenses concluyeron que retirarse a una edad más avanzada puede disminuir o retrasar los resultados negativos de la salud para los adultos mayores, elevar el bienestar y reducir la utilización de los servicios de salud.

En consecuencia, recomendamos que cuide su salud como el tesoro más preciado que tiene. Al jubilarse tardará un poco en adaptar su vida a la nueva rutina y a la ausencia del trabajo. Por lo tanto, recuerde tener especial cuidado en su salud física y mental. Sobre todo, recuerde mantenerse activo.

65. Atienda su salud de forma integral

El doctor Drauzio Varela, brasileño y ganador del premio Nobel de Medicina, asegura que las personas mayores de 50 años nunca están del todo sanas, y que la salud a esa edad significa mantener controladas las enfermedades.

En ese sentido, en el estado de Michigan en los Estados Unidos de América, los investigadores Lee, Cigolle y Blaum (2009) analizaron la concurrencia de enfermedades en adultos jubilados mayores de 65 años.

Tomaron como datos el estudio HRS 2004. En el estudio HRS se encuestó a una parte representativa de la población. En 2014, se entrevistaron a 11,113 adultos, quienes representaron a 37.1 millones de estadounidenses mayores de 65 años. De los participantes, 45% tuvieron 76 años, 58% fueron mujeres, 8% eran afroamericanos y 4% residían en un hogar de ancianos.

Encontraron que los participantes autorreportaron cinco enfermedades: tres enfermedades crónicas (enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca congestiva y diabetes mellitus) y dos síndromes geriátricos (incontinencia urinaria y caídas perjudiciales). Los encuestados con más enfermedades fueron los mayores, las mujeres solteras y que residían en un hogar de ancianos. El 56% tuvo al menos una de las cinco enfermedades y 23% dos o más.

Los investigadores norteamericanos concluyeron que existen cinco enfermedades comunes en las personas mayores que se combinan a menudo. Por lo que sugieren que se coordine la gestión de la atención médica para coadyuvar en la calidad de vida de estas personas, es decir, que no se les atienda cada enfermedad por separado, sino que los médicos deben desarrollar una atención integral y coordinada de las enfermedades coexistentes y síndromes geriátricos.

Con base en lo anterior, le sugerimos que haga una visita médica para cerciorarse de que no padece alguna de estas cinco

enfermedades o alguna otra. Si tiene una enfermedad crónica o padece algún síndrome, es importante que dedique mucho empeño en mantenerse controlado. Pida a su médico que lo atienda de forma integral, y si el médico con el que acude no es capaz de atender todos sus padecimientos de salud, entonces vaya con otro médico o con varios médicos e informe a cada uno de ellos cuáles enfermedades padece, qué medicamentos toma y si está mejorando o empeorando su salud.

66. Prefiera vivir en entornos agradables y seguros

El entorno o medio ambiente tiene influencia en la felicidad. Los ambientes sanos contribuyen a que los jubilados vivan felices y a que en el futuro tengan un envejecimiento saludable. Es decir, un ambiente sano permite que las personas jubiladas caminen, paseen y convivan socialmente dentro de su comunidad, sin miedo y con toda seguridad.

En Ontario, Canadá, los investigadores Masotti, Johnson-Masotti, Fick y MacLeod (2006) creen que algunos determinantes ambientales tienen un impacto distinto en la gente de diferentes edades.

Bajo esa creencia, estudiaron los factores que influyen para que las comunidades de personas jubiladas sean saludables. Encontraron que el método de bajo costo para facilitar un envejecimiento saludable está compuesto de entornos físicos y sociales, que facilitan una mayor actividad y promoción de sentimientos de bienestar. Y que es más barato realizar entornos físicos agradables a la vista, que promuevan la actividad constante, que pagar servicios sociales o médicos adicionales.

Por lo tanto, recomiendan que los gobiernos municipales apliquen políticas que estimulen y apoyen el desarrollo de comunidades sanas.

Para los investigadores canadienses, una comunidad sana es aquella donde el gobierno se encarga de:

- Mantener las aceras en buen estado, limpias e iluminadas.
- Hacer los cruces peatonales amigables y seguros.
- Aumentar la duración del tiempo de los semáforos, para alcanzar a cruzar las calles sin presión.
- Aumentar el tamaño de los carteles.
- Implementar medidas que disminuyan la velocidad y la frecuencia de tránsito.
- Evaluar, desarrollar e implementar políticas de medio ambiente para estimular una comunidad activa.

- Añadir nuevos parques.
- En los parques existentes, mantener y aumentar el número de bancas o mesas para el juego.
- Agregar carriles para bicicleta y para vehículos electrónicos personales o carros de golf.
- Disminuir la distancia para el acceso a bienes necesarios y servicios como clínicas de salud, bares, supermercados, bancos, farmacias y tiendas.
- Evaluar el transporte público y considerar puntos de interés en los autobuses.

Los investigadores de Ontario, Canadá, explican que en comunidades donde existe todo lo anterior, las personas pueden mantenerse física y socialmente activas. Por ejemplo, pueden caminar, andar en bicicleta, trabajar y socializar, ya que el número de contactos por día son más altos y todos los servicios y necesidades básicas están a poca distancia. En pocas palabras, en una comunidad ambientalmente sana, las personas jubiladas se sienten libres y seguras, y se fomenta la participación social en una variedad de actividades físicas y sociales formales e informales, con los otros miembros de su comunidad.

¿Qué recomendamos los autores de este libro esta vez? Si tiene oportunidad financiera, elija vivir en un entorno sano y seguro. Si no tiene el suficiente dinero para elegir una comunidad sana, y donde vive carece de un ambiente seguro, haga presión política al Gobierno para que le proporcione el ambiente que usted necesita para vivir feliz. Su voto y su voz valen mucho. Es una obligación del Estado y de las instituciones de educación contribuir en que los adultos mayores vivan lo mejor posible. No deben existir ciudadanos de primera y segunda clase, sea cual sea su comunidad; ésta pueda mejorar si existe voluntad política. No se conforme, todos los ciudadanos tienen el mismo derecho de caminar libremente por calles seguras, limpias e iluminadas.

67. Adopte un estilo de vida libre e independiente

En una ocasión que entrevistamos a una mujer jubilada, nos comentó que el valor máspreciado para ella era la libertad. Su respuesta contrastó con la de otras 11 personas jubiladas, para quienes fue más importante la salud y la familia (Aguilera, 2010). Creemos también que uno de los bienes máspreciados como seres humanos es la libertad. Sin embargo, en el trabajo a veces es difícil ser totalmente libre porque existen horarios, reglas y normas que obligan a organizar la vida en función del trabajo.

Durante la etapa de júbilo, se dispone de todo el tiempo para estructurarlo de forma independiente. Sin embargo, hacerse cargo de la propia vida no está socializado completamente en nuestras sociedades latinoamericanas. Existe mayor tendencia a promover la dependencia que la independencia. Sin embargo, apostar por la completa libertad asegura la felicidad en la jubilación, como puede observarse en el estudio que se realizó en la Universidad de Lund, Suecia, en el año 2006, por los investigadores Elgán, Axelson y Fridlund (2009). El objetivo de la investigación fue describir las percepciones del estilo de vida entre las mujeres jubiladas de 61 a 70 años de edad, nacidas entre 1935 y 1945.

Participaron en la investigación 20 mujeres. Entre los resultados emergieron tres aspectos fundamentales: lo que más les gustó a las mujeres entrevistadas fue estar saludables, vivir la vida a su manera y tener cuidado de su vida cotidiana.

Las mujeres describieron su estilo de vida libre, como un medio eficaz que les permitía estar sanas, tener un papel activo en la sociedad, estar contentas con lo que tenían para adaptarse a sus circunstancias de vida. El estilo de vida en completa libertad de estas mujeres suecas se asoció con estar a cargo de sí mismas y tomar decisiones, basadas en valores propios. Informaron que eran independientes para tomar todas las decisiones sobre su vida y gozaban de bienestar psicológico.

68. Incremente su actividad física

En algunas ocasiones, las personas jubiladas tienen deseos de realizar ejercicio o aumentar su actividad física, pero no saben cómo hacerlo, porque temen que puedan lastimarse, fracturar algún hueso, aumentar su presión arterial, sufrir un desmayo o un infarto. Por eso es muy importante, si el ejercicio no formaba parte de su rutina de actividades, que se prepare con personas expertas.

Tal vez los parques públicos de su colonia existan personas capacitadas que a una hora determinada, por ejemplo, muy temprano en la mañana, o por la tarde al caer el sol, imparten clases de actividad física.

En el Instituto de Salud y Sociedad de la Universidad Newcastle en el Reino Unido, los investigadores Hobbs *et al.* (2013) hicieron una revisión sistemática de estudios, para analizar si las intervenciones conductuales son eficaces para aumentar la actividad física, en un periodo de 12 a 36 meses, en adultos de 55 a 70 años de edad. Identificaron las intervenciones para promover el comportamiento de la actividad física publicados entre 2000 y 2010. Incluyeron sólo ensayos que informaron el efecto a largo plazo de la actividad física.

De las 17,859 publicaciones halladas, sólo incluyeron 32, las cuales informaron sobre 21 ensayos individuales. La mayoría de las intervenciones fueron multimodales, y bajo asesoramiento facilitaban un estilo de vida que promovía la actividad física. Encontraron que las intervenciones para promover la actividad física fueron eficaces en 12 meses, pero no a los 24 meses. Y que fueron más eficaces las intervenciones que implicaron la asesoría personalizada o que suministraban información sobre las oportunidades locales y cercanas al lugar de residencia de las personas participantes.

Los científicos ingleses concluyeron su análisis demostrando que las intervenciones en los adultos de 55 a 70 años, son

eficaces en un plazo de 12 meses. El mantenimiento de la actividad física, más allá de los 12 meses, es incierto. Sin embargo, a través de su estudio, se aportó que la actividad física tiene beneficios sustanciales, para reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la edad.

La actividad física es necesaria en su vida diaria. Las personas jubiladas deben incrementar sus actividades físicas, porque se mantendrán saludables y felices. Si las actividades físicas se realizan dentro de su comunidad, serán más y mejores los beneficios.

Es una obligación de los gobernantes promover las actividades físicas, con asesores expertos y en sitios públicos. Si en su localidad no le otorgan este servicio, exíjalo. Es un deber de los gestores de la Salud Pública, tanto políticos como académicos, apoyar a los jubilados en el incremento de la actividad física.

69. Realice ejercicio

Haga ejercicio con la mayor frecuencia que le sea posible, porque hacerlo diario proporciona bienestar, mejora y mantiene la salud física. Si usted ha realizado ejercicio de forma regular durante toda su vida, ¡lo felicitamos!, no deje de hacerlo. Sin embargo, si usted no ha realizado ejercicio últimamente o nunca lo ha hecho, estar jubilado puede ser el momento ideal para ejercitarse.

Cuando las personas se jubilan, disponen de mucho tiempo, ya que las horas que dedicaban a prepararse para salir a trabajar, a trasladarse al trabajo y el propio tiempo de trabajo, ha quedado libre. Es importante que una parte de ese tiempo libre sea utilizado para ejercitarse.

En Taiwán más del 65% de las personas mayores de 65 años hacen ejercicio con constancia. Existe en ese país la cultura de que los adultos mayores hagan ejercicio en plazas y parques públicos, muy temprano en la mañana, es decir, antes de las seis de la mañana o incluso a las cinco de la madrugada cuando es verano. Realizan ejercicio tanto solos como acompañados, ya que existen clases gratuitas de Tai-chi o danza folclórica (Lee y Hung, 2011).

De ahí que a los investigadores Lee y Hung (2011), les surgió la idea de hacer una investigación para identificar la relación entre el ejercicio físico y el sentimiento de bienestar de los ancianos jubilados. Entrevistaron a 352 personas de seis parques públicos de Taipéi. Sus edades se encontraron entre 60 y 74 años de edad. Ellos realizaron en promedio 11 horas a la semana de ejercicio. Se encontró que los taiwanenses jubilados participaron en una amplia gama de deportes, desde el ejercicio ligero como caminar, que fue el más popular con 63%, hasta el ejercicio vigoroso como el tenis, ejercicios aeróbicos o correr.

El estudio reveló, una vez más, que el ejercicio frecuente y la sensación de bienestar están relacionados positivamente. Las

personas jubiladas comentaron sentirse relajados, alegres, cómodos y con placer psicológico gracias al ejercicio que hacían. (Lee y Hung, 2011)

En otra investigación realizada en San Antonio Texas, en Estados Unidos de América, Patel, Newstead y Ferrer (2012) estudiaron los efectos del yoga en el funcionamiento físico y la salud relacionados con la calidad de vida en los adultos mayores. Estos investigadores tuvieron como objetivo revisar de manera sistemática las publicaciones científicas sobre los efectos del yoga en las enfermedades cardiovasculares en comparación con otras intervenciones de ejercicio en los adultos mayores. Buscaron artículos científicos originales en idioma inglés, entre el periodo de 1950 a noviembre de 2010 en adultos mayores de 60 años.

Evaluaron el número de participantes de cada estudio, sus características, el tipo de intervención y la duración, el grupo de comparación, los resultados obtenidos, el análisis de los datos, el seguimiento, los resultados clave y la calidad de cada estudio según criterios predeterminados específicos.

Patel *et al.* (2012) encontraron tan sólo 18 estudios elegibles de un total de 649 investigaciones. La mayoría tuvo menos de 35 participantes; evaluaron aspectos cuantitativos y cualitativos. Los investigadores concluyeron que los beneficios del yoga pueden ser superiores a las intervenciones de actividad física convencionales en los ancianos, aunque identificaron la necesidad de más estudios para definir las poblaciones, los ajustes y los tipos de intervenciones en las cuales el yoga es más beneficioso.

Así pues, ya sea con ejercicio físico o yoga, usted incrementará su sentido de bienestar y felicidad en la jubilación.

70. Manténgase activo

Mantenerse activo es muy valorado entre la mayoría de los jubilados que conocemos. Los odontólogos estudiados en Guadalajara, creen que estar activos los aleja de la muerte (Aguilera, 2010).

¿Pero qué significa exactamente estar activo? El investigador Khoo (2012) realizó en Australia una investigación para examinar el bienestar económico y social de la población inmigrante de 65 y más años en comparación con las personas de edad de origen australiano. Se basó en los datos que arrojó el censo de 2006 de su país. Encontró que en Australia se mide la jubilación activa a través de cuatro variables:

1. Estar en un empleo de tiempo completo o de tiempo parcial.
2. Participar como voluntario para una organización o un grupo.
3. Cuidar de un niño o niños menores de 15 años sin goce de sueldo.
4. Estar al cuidado de un familiar u otra persona que tenga una discapacidad o enfermedad crónica o problemas relacionados con la vejez.

El autor Khoo (2012) señala que el censo de 2006 en Australia fue el primero que incluyó preguntas sobre participación en trabajo voluntario y cuidado de las responsabilidades en los adultos mayores jubilados.

Por otra parte, cabe preguntarse ¿cuáles otras acciones se pueden realizar con la intención de mantenerse activos? Los científicos Kleiber y Nimrod (2008), procedentes del Departamento de Asesoría y Desarrollo Humano de la Universidad de Georgia en Estados Unidos de América, y de Escuela de Negocios y Gestión de la Universidad Ben-Gurion en Israel, respectivamente, ofrecen una amplia gama de posibilidades para mantenerse activos en la jubilación, a través de acciones de ge-

nerosidad y participación cívica, con la ventaja de contribuir para un futuro mejor en la nuevas generaciones.

Realizaron un estudio para conocer tales acciones de generosidad y participación ciudadana entre los miembros de una comunidad de aprendizaje para jubilados, en una ciudad mediana del sudeste estadounidense. Ese programa de aprendizaje tiene 300 miembros y proporciona la oportunidad para el aprendizaje continuo sobre una base sin créditos académicos. Es decir, se trata de educación informal. Ofrece cursos, programas de viajes de estudio y una gran variedad de actividades sociales. Debido a la buena salud general y orientación hacia el compromiso de los miembros del grupo de aprendizaje, los investigadores sintieron que esa comunidad ofrecía un buen contexto para el estudio de las condiciones, los significados y las experiencias asociadas con diversos tipos de actividad generosa.

Los participantes del estudio fueron reclutados mediante la colocación de un aviso en el boletín mensual de la comunidad. Se recopilaron datos de 20 participantes, quienes fueron seleccionados de 47 voluntarios, basados en género y tiempo de estar retirados. Eliminaron a los cónyuges y a los voluntarios que se habían retirado por más de 12 años. En total fueron 10 hombres y 10 mujeres seleccionadas al azar entre los restantes. Tuvieron una edad entre 57 a 78 años, y se habían retirado en un periodo entre seis meses y doce años. Todos tenían al menos un grado de bachillerato. En cuanto al trabajo ejercido, once fueron profesores jubilados o empleados de una universidad cercana. Mientras que dos nacieron en el extranjero; todos eran caucásicos. Seis de ellos se mudaron a la ciudad desde otras ciudades en los Estados Unidos sólo después de la jubilación.

Fueron entrevistados en sus hogares o en una sala de conferencias de la Universidad en la misma ciudad; cada entrevistado eligió. Las entrevistas duraron un promedio de una hora y 30 minutos. A los encuestados se les pidió que narraran su “historia

de jubilación”. Después de dar una breve descripción de las circunstancias de su jubilación, es decir, cuándo, de qué ocupación y por qué, se les pidió que describieran cómo habían cambiado sus actividades desde el retiro, por qué y cómo llegaron a ser involucrados con cada actividad, lo que les gustaba y lo que significaban las actividades para ellos.

Se halló que las principales actividades fueron ofrecer servicios para ayudar a prever y educar a otros (por ejemplo, tutoría a los estudiantes en las escuelas), la creación de objetos que estaban destinados a ser duraderos (por ejemplo, escribir una historia de una organización profesional) y el mantenimiento y protección de los recursos (por ejemplo, servir como oficial en una asociación de adquisición y preservación de tierras).

El tipo más frecuente de actividad asociada a esas categorías fue el trabajo voluntario, seguido de actividad creativa del trabajo profesional, participación de la misma asociación o comunidad y promoción inmobiliaria. Otras actividades, como la participación política, acciones de caridad y participación religiosa fueron mencionadas con menos frecuencia.

El voluntariado implicó, más que nada, la tutoría, y no fue sorprendente ya que este grupo incluyó a muchos exprofesores de primaria, secundaria y universidad. Dos de los participantes trabajaron para la Cruz Roja, otra persona hacía grabaciones para los ciegos, entre otros. Con respecto al trabajo creativo y profesional, había un número de escritores, algunos con una formación académica, que quería dar nueva vida y un lugar verdadero a sus obras.

Las 10 mujeres fueron un poco menos propensas a ser generosas en actividades públicas, ya que se concentraron en acciones privadas de ayuda, como atender a los hijos y nietos, actividad que encontraron gratificante.

Los autores Kleiber y Nimrod (2008) concluyeron que el ser generoso, y estar comprometido cívicamente con la comunidad

pública y privada (familia y amigos), tiene un impacto positivo en la jubilación. Es posible que todos los jubilados participen activamente en construir un futuro mejor gracias al tiempo disponible.

Así que no hay pretexto cuando un jubilado diga que no sabe cómo mantenerse activo. Muy simple, comience por ayudar a otros y participe en mejorar su comunidad.

71. Continúe con sus estudios escolares

Seguir estudiando contribuye a su felicidad en la jubilación, ya que permite que usted se concentre en superarse intelectualmente y que su felicidad no dependa tanto de los ingresos económicos y otros bienes materiales.

En la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, en Chicago, y en la Universidad de Washington en St. Louis, los investigadores Zhan y Pandey (2002) desarrollaron una investigación para examinar la relación entre la educación postsecundaria y el bienestar económico entre las mujeres blancas y afroamericanas. Usaron los datos del estudio de Panel de Renta Dinámica (PSID, por sus siglas en inglés) de 1993 de su país. Los autores encontraron que las mujeres con educación postsecundaria estaban mejor económicamente y su bienestar dependía menos de los ingresos durante su jubilación.

Por lo tanto, sugerimos ampliamente que no deje de prepararse intelectualmente. Tal vez desee continuar sus estudios de bachillerato. O quizá decida estudiar una licenciatura, un posgrado o un postdoctorado.

Nunca es tarde para aprender y menos ahora donde usted tiene una esperanza de vida mayor que sus padres y que dispone de tiempo libre. ¡Acepte el reto y termine sus estudios!

72. Aprenda a vivir el ocio

El *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española (2001) define el ocio como: “La cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque éstas se toman regularmente por descanso de otras tareas. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones”.

El ocio puede ser desde no hacer nada y descansar, hasta realizar actividades divertidas, aprender o expresar la creatividad e ingenio. Es muy importante para cualquier ser humano tener ratos de ocio, tanto a nivel físico como mental.

En la etapa de la jubilación, el ocio se vuelve imprescindible. Una persona jubilada, por los muchos años que trabajó, se ganó socialmente el legítimo derecho para disfrutar de su tiempo libre. Sin embargo, culturalmente no estamos preparados para vivir el ocio. Algunas personas jubiladas sienten culpabilidad por estar ociosas.

Los investigadores Kleiber y Linde (2014), del Departamento de Consejería y Servicios de Desarrollo Humano de la Universidad de Georgia, y del Centro de Ciencias de la Salud en la Base Lackland de la fuerza aérea en Texas, y de la Universidad de Tennessee, respectivamente, consideran muy importante la educación para el ocio en las acciones de preparación para la etapa de la jubilación.

Indican que la jubilación es el evento que más común y prominentemente marca la transición a la vida posterior, que implica pérdidas y ganancias. Consideran que el retiro laboral es un evento agradable para las personas mejor preparadas para disfrutar del ocio. El problema es que los programas de preparación para la jubilación no le han hecho justicia a la importancia del ocio en la vida posterior a la jubilación.

De ahí la importancia aprender a disfrutar del ocio. Los investigadores señalan que los resultados contundentes de las investigaciones sobre el valor de la actividad de ocio y la experiencia positiva en la tercera y cuarta edad, indican que es necesario poner mayor atención al tema del ocio en la programación de retiro. Los investigadores creen que al aprender a vivir el ocio es necesario tener actitudes desafiantes sobre sí mismos, ojo crítico, clarificar el valor del ocio, identificar los recursos que lo facilitan, tomar decisiones, exponer los problemas y solucionarlos (Kleber y Linde, 2014).

En otras palabras, los jubilados tienen que desafiar sus creencias culturales y aprender a disfrutar en plenitud de su tiempo de ocio. Es un derecho y una obligación ganada con bastantes años de trabajo.

73. Planifique su ocio

En las actividades de ocio importa la calidad y la cantidad. En la jubilación se vuelve importante seleccionar las actividades de ocio que sean placenteras y optimizarlas, es decir, realizarlas con la mayor calidad posible.

Para los investigadores israelitas Nimrod, Janke y Kleiber (2009), las actividades de ocio desempeñan un papel muy importante en la adaptación a la jubilación. Estos investigadores estudiaron cuatro patrones de actividades de ocio en las personas recién jubiladas de Estados Unidos de América, con la intención de conocer si era mejor ampliar, reducir, concentrar o difuminar las actividades de ocio. Previamente, en Israel, Nimrod (2007) identificó estos cuatro tipos de comportamiento de ocio:

- *Expansores*: personas que participan con frecuencia en un gran número de actividades.
- *Reductores*: personas que participan con frecuencia en las mismas actividades y pocas veces en menos actividades.
- *Concentradores*: personas que se concentran en menos actividades, pero las realizan con mucha frecuencia.
- *Difusores*: personas que informan la participación en un mayor número de actividades, pero con poca frecuencia.

En el estudio del comportamiento del ocio, tanto antes como después de la jubilación, participaron 430 jubilados. Se usó la información de la base de datos de vida estadounidense. Se analizaron las diferencias entre los cuatro grupos, a través de medir la participación libre y subjetiva del bienestar, los síntomas depresivos y la satisfacción con la vida. Se consideraron actividades de ocio: hablar con los amigos y la familia, visitar a los amigos y los familiares, la participación en clubes u organizaciones, las actividades religiosas, caminar, practicar la jardinería, ejercitarse físicamente o realizar algún deporte y asistir a actividades de voluntariado.

Los investigadores encontraron que, aunque la mayoría de los adultos jubilados se supone que tienen más tiempo disponible por la ausencia del trabajo, la mayoría (51%) perteneció al grupo de tipo reductor. El 21% de los adultos mayores jubilados se integró en el grupo expensor (gran número de actividades de forma frecuente). Los grupos concentrador y difusor constituyeron el 16% y 12%, respectivamente. No se hallaron diferencias en las características sociodemográficas y del estado de salud en los cuatro grupos estudiados.

En cuanto al tipo de actividades realizadas, el grupo de reductores participaron menos en conversaciones telefónicas, en visitar amigos y familiares, asistir a clubes, caminar y hacer ejercicio. Es decir, se dedicaron con mayor énfasis en las actividades religiosas, la jardinería y asistir a actividades de voluntariado. A pesar de reducir sus actividades, no tuvo menor satisfacción con la vida.

Los expansores reportaron mayor participación en visitar a amigos y familiares y menos actividades de voluntariado, pero no tuvieron mayor satisfacción con su vida.

La concentración se asoció con más satisfacción en la vida y con las acciones de voluntariado. En otras palabras, estuvieron más felices las personas que realizaron nuevas actividades, como ayudar a otros (voluntariado).

Los autores concluyen que el patrón de satisfacción con la vida de las personas jubiladas estadounidenses denota selección de actividades placenteras y optimización de esas actividades. En otras palabras, elegir (selección) algunas actividades al mismo tiempo que se renunció a otras (optimización) mostró un patrón generalmente asociado con adaptación eficaz y envejecimiento exitoso. Sin embargo, los investigadores dejan abierta la duda de que las actividades de voluntariado sean más efectivas en la felicidad que otras actividades, o que los servicios religiosos pierden parte de su valor cuando un individuo elige, por ejemplo, concentrarse en otras actividades.

De nuestra parte, le proponemos que busque su felicidad a toda costa, sin importar si cae en alguno de los cuatro grupos que presentaron estos investigadores israelitas. Lo más importante para usted debe ser feliz, y no tanto la calidad, la cantidad y el tipo de actividades que realiza. Recuerde que somos seres únicos e incomparables.

74. Incremente sus actividades de ocio

Algunos estudiosos del tema de la jubilación comentan que el tiempo libre en exceso puede ser dañino para las personas jubiladas, porque pueden sentir que no tienen nada específico que hacer en la vida y que ya no pueden aportar socialmente. Por eso es recomendable la planificación del ocio. Es decir, que incluya en su rutina diaria, además del ocio, otras actividades como, por ejemplo, cuidar su salud, ejercitarse, ayudar a los demás, asistir a reuniones de jubilados, salir con amigos y participar con su familia, por citar algunas actividades que puede realizar.

Caso contrario, podría ocurrir que, una vez jubilado, usted llene su tiempo libre de múltiples ocupaciones y compromisos que no le permitan el ocio. En ese caso, es de vital importancia que delegue responsabilidades y que no permita que, por estar jubilado, sus familiares o amigos abusen de su tiempo libre. Conocemos personas que por cuidar de sus nietos casi a tiempo completo, están aún más cansadas física y mentalmente que cuando trabajaban.

Sugerimos que su prioridad sea el disfrute del ocio. Los investigadores Pinquart y Schindler (2009), en un estudio con 1,456 jubilados alemanes analizaron los patrones de cambio en la satisfacción del ocio durante la época de la transición de ser trabajador para estar jubilado. Identificaron tres patrones de conducta. El primer grupo, que fue el más grande, mostró un aumento en la satisfacción del ocio durante los cuatro años antes de su jubilación y en los primeros meses de su retiro, seguido de estabilidad después de eso. El segundo y el tercer grupo mostraron un aumento fuerte y rápido en la satisfacción del ocio después de jubilarse.

Es decir, de acuerdo con esos resultados, es totalmente normal que usted comience a disfrutar del ocio, incluso unos años antes de jubilarse, para que se acostumbre al derecho de tener tiempo libre.

75. Extienda las actividades de ocio a los fines de semana

Los fines de semana es el tiempo que la mayoría de los trabajadores aprovechan para salir a pasear o a comprar con su familia. Cuando los trabajadores no salen a pasear al término de la jornada semanal, por estar trabajando dentro de su casa, generalmente regresan al trabajo cansados y malhumorados. El fin de semana es una oportunidad para descargar el estrés acumulado durante los días de trabajo continuo. Por eso, algunas personas salen a correr, a nadar, a caminar por largas horas, a bailar, o cualquier otra actividad muy diferente a las acciones que realizan el resto de la semana.

Aunque las personas jubiladas ya no tengan relación con el trabajo, es importante que conserven la costumbre de disfrutar los fines de semana. Por ejemplo, los investigadores Jinmoo, Junhyoung, Byung-Gook y Seongmoo (2014) estudiaron las experiencias del fin de semana y la percepción de bienestar subjetivo de 12 adultos mayores jubilados (seis hombres y seis mujeres). Todos estaban casados, era caucásicos y se habían retirado con una edad media de 71 años.

Con respecto a los logros educativos, seis de los participantes indicaron que habían completado la secundaria, mientras que los otros seis tenían bachillerato o grados avanzados. Se le pagaron 20 dólares a cada uno por participar en el estudio.

Todos los participantes eran físicamente sanos e independientes. Ellos estaban afiliados con uno o más de los programas de actividad de una agencia que incluía clases de arte y humanísticas, por ejemplo, pintura, acolchar, tejer, grupo coral, artesanías y clases de salud como *fitness*, yoga, defensa personal, baile, ejercicio para música, ejercicios cardiovasculares, taichí, entre otras cosas.

Los tipos de actividades del fin de semana se agruparon en cuatro categorías (Jinmoo *et al.* 2014):

- *Personales*: autocuidado, como dormir y cuidados personales relacionados con la salud, aseo, vestirse y control de esfínteres.
- *Limpieza*: cocinar, cuidar el césped y las mascotas, reparación de ropa, mantenimiento del hogar y reparación del vehículo.
- *Ocio activo*: juegos o deportes, ejercicio, bailar, tejer y crear arte.
- *Ocio pasivo*: ver la tele, relajarse, juegos de naipes, usar la computadora y escuchar música.

Los participantes dijeron estar relativamente felices, alegres, amables, sociables, activos, alertas, enérgicos y emocionados durante el periodo de estudio, en el cual se comparó la diferencia del afecto positivo y la excitación entre los días laborables y fines de semana. El nivel medio de los efectos positivos entre los días laborables y fines de semana no fue diferente. Sin embargo, se halló diferencia entre los días laborables y fines de semana para la excitación. El nivel de excitación fue mayor durante los días laborables que en el fin de semana. Esto indicó a los investigadores que los adultos mayores son propensos a involucrarse en ocio pasivo el fin de semana, en lugar de ocio activo.

En ese sentido, ellos recomiendan aumentar la conciencia sobre el valor del ocio activo durante el fin de semana. Como jubilado busque programas de ocio activo durante el fin de semana. Puede ser todo un reto, pero es posible lograrlo. Por ejemplo, en el parque que está enfrente del templo del Santuario de Guadalupe, en Guadalajara, los adultos mayores reciben clases de danzón. Todos llegan muy guapos y pasan un par de horas bailando al compás de la música.

Otra opción que proponen los investigadores para aumentar el ocio activo, es que conviva con personas de mayor y menor

edad que usted. Sería fabuloso que saliera a hacer deporte con sus nietos o con amigos. Además de mejorar su nivel de felicidad durante el fin de semana, estrecharía los lazos familiares o de amistad. Es decir, mataría dos pájaros de un tiro.

76. Asista en grupo a galerías de arte

Aprender es maravilloso porque implica un complejo proceso no sólo cognitivo, sino también emocional y fisiológico. Cuando aprendemos, realmente nuestras neuronas cerebrales hacen nuevas conexiones entre sí. Aprender nos mantiene activos y nos hace sentir jóvenes otra vez.

En la Universidad Newcastle del Reino Unido, la investigadora Goulding (2012) realizó una intervención con 43 personas de más de 64 años de edad, dentro del contexto de la Galería de Arte Contemporáneo de ese país. El objetivo del estudio fue explorar la relación entre el compromiso de las personas mayores con el arte visual contemporáneo, la construcción de su identidad y su sentido de bienestar.

Entre los hallazgos del estudio sobresalió la importancia de la educación permanente para los adultos mayores en el sector cultural, ya que los participantes comentaron que observaban considerables beneficios en su bienestar tras visitar las galerías de arte, ya que se sentían estimulados intelectualmente y habían disfrutado de la interacción social. Parece que el arte tenía el poder para incitar el debate, cosa que los participantes encontraron estimulante y desafiante. Diferentes grupos discutieron las exposiciones en varias formas: algunos criticaron e interpretaron, algunos relacionaron el arte con sus propias experiencias de vida, mientras que otros utilizaron las exhibiciones de arte como un estímulo para la escritura creativa.

Al llegar a sus casas, valoraban transmitiendo el conocimiento a sus nietos, lo cual les hizo sentir que estaban contribuyendo a la sociedad. Los participantes, especialmente los que estaban muy mayores, aislados o con alguna discapacidad, encontraron las visitas invaluable, sugiriendo que tales programas tienen implicaciones para el bienestar psicológico.

La inglesa Goulding (2012) recomienda que los servicios de salud podrían colaborar estrechamente con el sector de las artes, financiando proyectos de este tipo, porque tiene beneficios notables que actúan como medida preventiva contra enfermedades mentales en lo adultos mayores jubilados. Lo importante es que las visitas sean guiadas y que se promueva el debate grupal.

Recomendamos que asista a museos y galerías con un grupo de personas con las cuales pueda platicar sobre las obras de arte. Lo importante de la experiencia es el aprendizaje intelectual y la convivencia. ¡Anímesese!

77. Disfrute su rol en su entorno de vida

Estar satisfecho con el entorno donde usted vive y con el papel que desempeña en la vida contribuye, sin duda alguna, a su percepción de felicidad. De ahí que sea muy importante que se asegure de hacer lo que le gusta en un lugar que sea agradable para usted.

Los investigadores Warr, Butcher, Robertson y Callinan (2004) en Gran Bretaña hicieron un estudio para conocer el nivel de satisfacción con la vida y el bienestar afectivo de 1,167 trabajadores, desempleados y jubilados británicos, tanto hombres como mujeres, de edades comprendidas entre 50 y 74, en función de las características de su entorno y el grado de preferencia de su rol actual. Del total de personas estudiadas, 22% fueron jubilados.

Los autores encontraron que los individuos retirados o jubilados tenían particularmente alto bienestar afectivo. También se halló alto confort en los trabajadores que querían estar en su puesto actual. Ambas formas de bienestar fueron una función de las características que las personas experimentaron en su rol, teniendo en ambos casos el control, la claridad en la tarea y sentirse identificados o con pertenencia a su función.

El consejo para esta ocasión es simple: haga lo que le gusta, tenga el control de su vida y siéntase satisfecho con lo que ha escogido, porque esas tres decisiones le llevarán a sentir felicidad en un grado muy alto.

78. Sea tan feliz como un adolescente

Es fácil imaginar que los adolescentes son más felices que los jubilados, debido a su juventud, pocas responsabilidades y la expectativa de todo el futuro que tienen por delante. Sin embargo, es importante que usted conozca que no existe mucha diferencia entre la felicidad que perciben los adolescentes y los adultos mayores retirados de su trabajo.

Los investigadores Butkovic, Brkovic y Bratko (2012), en Croacia exploraron la relación entre la personalidad y el bienestar, la autoestima y la soledad, comparando a adolescentes con adultos mayores retirados. Participaron en la investigación 223 adolescentes (82% mujeres) que asistían a dos escuelas secundarias de Zagreb, con edades entre 16 y 19 años, y 134 adultos mayores (76% mujeres) de edades entre 54 y 90 años que estaban retirados del trabajo y pasaban la mayor parte del día en su casa.

Los autores encontraron que 73.82% de adolescentes y 66.08% de adultos mayores consideraron la educación como un predictor importante de su felicidad. Es decir, los adultos con mayores niveles de educación tienden a tener mayores niveles de autoestima en la vejez.

Por otra parte, hallaron que la personalidad contribuye más al bienestar en la adolescencia que en la vejez. En la vejez, más que la personalidad, a los jubilados les importa la salud, la educación, las relaciones y cumplir con su meta de vida.

La estabilidad emocional fue el predictor más significativo del bienestar, la autoestima y el bienestar psicológico en los adolescentes. Mientras que en los adultos mayores la estabilidad emocional y la extraversión fueron igualmente importantes predictores de bienestar, soledad y bienestar psicológico, mientras que la diligencia fue un predictor significativo de autoestima.

79. Experimente valerse por sí mismo, amar y estar acompañado

La experiencia de vivir o convivir con personas de la misma edad puede ser muy gratificante. Los investigadores Lundin, Berg y Muhli (2013) realizaron un estudio en Suecia para conocer el significado del bienestar en los adultos mayores de viviendas especiales, desde la perspectiva de sus cuidadores. En la investigación entrevistaron a 12 mujeres que habían trabajado en el cuidado de los ancianos con una experiencia entre 10 y 30 años. Las mujeres tuvieron diferentes experiencias de trabajo y edades.

Entre los principales hallazgos del estudio, se encontró que el bienestar se caracteriza por el sentimiento de las personas mayores de ser tocados existencialmente. Es decir, para las personas estudiadas, el bienestar es una experiencia existencial de ser reconocido como un ser humano y es un enfoque que clasifica las necesidades de los ancianos en tener, amar y ser. Tener se refiere a tener o no tener la capacidad para valerse por sí mismos. Amar se refiere a sentirse amado y necesario. Y ser se relaciona con no encontrarse solo. El bienestar también significó sentir la libertad de elegir, sentir placer y cercanía con alguien o algo.

Los resultados del estudio sueco contribuyen a una nueva comprensión del bienestar en el cuidado de los ancianos por su dimensión existencial del bienestar como una experiencia de hacer y sentir que debe ser promovida.

Por consiguiente, le recomendamos que tome conciencia de su dimensión existencial: usted es un ser humano que todos los días puede elegir lo mejor, amar y experimentar nuevas sensaciones y sentimientos, acompañado. No se niegue ese placer.

80. Actúe con persistencia y esfuerzo

Si usted tiene que elegir entre actuar con persistencia y esfuerzo o seleccionar una vida basada en alguna pérdida, opte, sin duda alguna, por la persistencia y el esfuerzo para lograr sus metas de vida. Dé menos importancia a lo que pierde y actualice cada día sus metas, es decir, tenga siempre algún propósito por el cual existir y luchar.

Los autores Ambrosi-Randić y Plavšić (2011), de la Universidad de Pula en Croacia, estudiaron las estrategias para el logro de metas en las personas mayores con diferentes niveles de bienestar. Los investigadores argumentan que el bienestar de las personas mayores siempre se ha estudiado desde el punto de vista socioeconómico y psicosocial, que una de las variables psicológicas importantes es la presencia de estrategias para lograr metas. De tal modo que en su estudio usaron el modelo de las estrategias de logro de metas, compuesto por la selección electiva, pérdida-selección, optimización y compensación.

En la investigación participaron 355 personas entre 65 y 96 años de edad, habitantes de Croacia Occidental. De esas 355 personas hubo 198 mujeres y 157 hombres. Los participantes fueron croatas residentes, independientemente de su etnia. Se eligieron al azar de la lista oficial de las elecciones. Según las variables demográficas, el 51.3% de los participantes estaban casados; 37.7% viudos; 5.4% divorciados y 5.4% solteros. Hubo más mujeres viudas que viudos. El 21.8% de los participantes no completó la escuela primaria, 29.1% completó la escuela primaria, 33.6% completó la escuela secundaria y 14.7% tenían bachillerato y licenciatura. Los hombres tenían niveles significativamente más altos de educación que las mujeres.

Los datos se recogieron de un estudio más grande que examinó las estrategias de envejecimiento exitoso en adultos mayores de Croacia Occidental. La encuesta fue realizada entre enero

y abril de 2007. Los instrumentos fueron administrados a los participantes individualmente en sus hogares. Cada encuesta duró entre 20 y 40 minutos. También midieron la felicidad global a través de la pregunta: “¿En general, cuán feliz dirías que eres?”. Y la satisfacción global se midió a través de la pregunta: “¿Qué tan satisfecho estás con toda tu vida?” Los participantes respondieron desde totalmente insatisfecho hasta totalmente satisfecho.

Los investigadores hallaron en los resultados que las personas mayores con más nivel de bienestar utilizan con mayor frecuencia estrategias de optimización y compensación, mientras que aquellos con menor nivel de bienestar usan frecuentemente la estrategia de selección basada en la pérdida. Es decir, las personas mayores más felices, en general demostraron más comportamiento estratégico basado en la optimización (persistencia) y en la compensación (esfuerzo).

Sugerimos ampliamente que sea persistente y se esfuerce en conseguir sus metas de vida, usando todos los recursos (intelectuales, materiales, sociales y financieros) de forma estratégica.

81. Aprenda a manejar el dolor físico

El gran poeta mexicano, procedente de Chiapas, Jaime Sabines, en alguna ocasión mencionó que el dolor moral convierte a las personas en seres más fuertes, pero que el dolor físico nos vuelve a la condición de animales. El dolor físico es terrible. Quien padece algún dolor agudo o crónico no puede llevar una vida tranquila, porque el dolor le impide dormir, alimentarse y disfrutar la vida.

En Hong Kong, Tse, Leung y Ho (2012) examinaron la situación de dolor, el uso de analgésicos orales y las estrategias no farmacológicas y el bienestar psicológico de los pacientes mayores que viven en hogares de ancianos. Se unieron al estudio 302 adultos mayores de seis residencias. De ellos, fueron 213 mujeres y 89 hombres entre los 60 y 101 años de edad. El estudio se realizó desde el 2007 al 2009. Midieron el dolor mediante la evaluación geriátrica del dolor, la felicidad se midió con la escala de felicidad subjetiva, la satisfacción con la vida se midió utilizando el índice de satisfacción de vida, la soledad mediante la escala de soledad denominada UCLA y la depresión con la escala de depresión geriátrica.

Encontraron que la mayoría de los participantes había experimentado dolor en los meses anteriores, con una intensidad de dolor de 4.51 en una escala de 10 puntos. Los sitios de dolor fueron principalmente la rodilla, la espalda, los hombros y las áreas músculo esqueléticas. Sólo el 50% de ellos tomó analgésicos orales, y el 70% utilizó medidas no farmacológicas para aliviar el dolor. Las personas con dolor informaron sentir mayor soledad y depresión en comparación con las personas que no tenían dolores. Los autores concluyeron que es urgente que los adultos mayores, y las personas que los cuidan, reciban educación sobre el manejo del dolor.

Sobre la base de lo anterior, recomendamos ampliamente que se prepare para una situación de dolor físico. Lea al respecto, tanto sobre medicina alópata como medicina alternativa, pregunte a los profesionales de la salud, tenga a la mano lo necesario para calmar el dolor y platique con su familia qué pueden ofrecerle y dónde lo pueden encontrar en caso de que usted padezca algún dolor.

La prosperidad financiera en la jubilación

82. Supere las vivencias negativas de su infancia

Solemos decir “el pasado ya pasó” y que no vale la pena recordar situaciones dolorosas. Eso es cierto, siempre y cuando todas sus heridas de la infancia estén curadas. Si el pasado aún le causa pesar, asista a una terapia psicológica, para que pueda ver su pasado tal como fue, pero sin sufrimiento.

Sin embargo, es importante mencionar que unos investigadores comprobaron que las vivencias de nuestra infancia, incluida la situación socioeconómica que tuvimos, afectaron de alguna forma nuestra vida actual. Los investigadores Bowen y González (2010) de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, evaluaron la posición socioeconómica de la infancia y su asociación con una discapacidad en la vida posterior. Usaron datos de un estudio de salud y jubilación que se realizó en su país entre 1998 y 2006, y que fue representativo a nivel nacional, para examinar las asociaciones entre la educación parental, la ocupación paternal y las discapacidades relacionadas con las actividades de la vida diaria y las actividades instrumentales.

Encontraron que los encuestados cuyos padres tenían bajos niveles de educación y aquellos cuyos padres estaban ausentes o habían muerto mientras estaban creciendo, tuvieron mayor riesgo de discapacidad en su vida posterior, de baja red social,

comportamientos riesgosos para su salud y hasta patológicos en la edad adulta.

En consecuencia, los autores resaltan la necesidad de políticas y programas dirigidos a mejorar el bienestar de los niños y sus familias. Es decir, un jubilado feliz comienza siendo un niño y un joven feliz. Lo bueno es que nunca es tarde para ser feliz, y aún cuando nuestra infancia haya sido desgraciada de algún modo, sobre todo en el sentido económico, si estamos jubilados es porque superamos esas adversidades y ahora llegó el momento de disfrutar la vida lo mejor posible con los ingresos de la jubilación.

83. Prefiera salud antes que riqueza

La riqueza monetaria, la felicidad y la salud están relacionadas, sobre todo en la etapa de la jubilación de las personas. Los autores Finkelstein, Luttmer y Notowidigdo (2013), de Massachusetts, Hanoven New Hampshire y Chicago, en Estados Unidos de América, desarrollaron un modelo simple para estimar el impacto de la salud en la riqueza y el bienestar subjetivo en adultos mayores jubilados.

En la investigación participaron 11,514 individuos, siendo 63% mujeres, con una edad promedio de 72 años. Las tres quintas partes de las personas estaban casadas. Consideraron siete enfermedades crónicas: hipertensión, diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, enfermedad pulmonar crónica, accidente cerebrovascular y artritis. Encontraron evidencia de que un deterioro de la salud, a través de enfermedades crónicas, se asocia con una disminución significativa en la riqueza, que varía entre el 10 y el 25% en relación con personas que no tienen enfermedades crónicas. Sin embargo, no lograron estudiar si diferentes enfermedades crónicas o las enfermedades agudas tienen el mismo efecto.

De ahí que sea importante cuidar la salud, ya que la riqueza declina cuando la salud se deteriora, aun cuando el Estado, a través de sus dependencias de salud, absorba los gastos de la falta de salud, las personas que padecen alguna enfermedad crónica tienen mayores posibilidades de sentirse agobiados.

84. Utilice sus ingresos de forma moderada

La tranquilidad financiera en la jubilación no depende sólo de los ingresos que usted recibe en el tiempo presente, sino también de la forma en que los utiliza.

Los investigadores Burkhauser y Wilkinson (1983), de la Universidad de Vanderbilt en Tennessee en Estados Unidos, estudiaron hace tres décadas el efecto que tenía la jubilación en la distribución de los ingresos, desde un enfoque integral. Los autores consideraron que el bienestar de los trabajadores jubilados es una preocupación social importante, pero que las medidas de pobreza e ingreso, usadas en las estadísticas oficiales del gobierno, tienden a exagerar la variación y la magnitud del cambio causada por la jubilación. Analizaron la distribución del ingreso de los hombres ancianos y sus familias durante la transición del trabajo a la jubilación.

Encontraron que la transición tiene un efecto sobre el bienestar relativo, pero mucho más pequeño de lo esperado. De ahí que concluyeron que la probabilidad de un jubilado de ser pobre dependía de la medida en que sus ingresos fueron utilizados.

Por lo tanto, recomendamos que use sus ingresos de jubilación de forma moderada, protegiendo los gastos de alimento, vestido, salud y diversión. No adquiera deudas o compromisos que le tengan atado económicamente, tampoco haga préstamos cuantiosos a sus familiares y amigos, porque corre el riesgo de que se nieguen a pagarle.

85. Entérese de la situación política financiera de las jubilaciones en su país

La situación ideal respecto de las jubilaciones, desde nuestro punto de vista, es que todos los jubilados tengan ingresos suficientes, para que el tiempo libre del cual disponen les permita cuidar su salud y aumentar el tipo y calidad de las relaciones sociales (Aguilera, 2010).

Sin embargo, la realidad de los países pobres no se parece a la situación ideal de los desarrollados. El panorama político y económico de las jubilaciones no es alentador para la mayoría de las personas que viven en países en desarrollo como el nuestro. De ahí que sea muy importante que usted tome conciencia de dicha situación político-económica, para que establezca en sus planes de vida las medidas preventivas necesarias.

Las jubilaciones a la fecha se caracterizan por tener escasa cobertura y bajos montos. En cuanto a la poca cobertura, le compartimos estos datos: tanto en México como en Latinoamérica son muy pocas las personas que pueden jubilarse. Por ejemplo, en México, en el año 2000, sólo el 3.17% de la población total económicamente activa en edades mayores a 60 años estaba jubilada o pensionada, según el censo del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) del año 2000. El porcentaje de personas jubiladas ascendió a 5.5% en el año 2010, según el mismo instituto (INEGI, 2010). Lo anterior indica que al menos del 95% de las personas mayores de 60 años tendrán que trabajar hasta su muerte o ser dependientes de sus familiares, lo que provoca en ellos, algunas veces, además de la pobreza, depresión, baja autoestima y situaciones de violencia familiar.

Por otra parte, el promedio de pensiones sobre la población total al año 1997, en algunos países iberoamericanos fue del 8.06%, con el porcentaje más bajo en República Dominicana

con el 0.32% y el más alto en Uruguay con el 20.90% (OISS, 2007). A la fecha, esos datos no se han modificado sustancialmente.

Además de la escasa cobertura, existen bajos montos en las jubilaciones. De ahí que estar jubilado sea una situación de aparente privilegio social, porque la mayoría de las personas jubiladas reciben ingresos que no exceden más de dos salarios mínimos (Chande, 2003).

Como puede observarse, el panorama económico de la mayoría de las personas jubiladas no es alentador. De ahí que procuran aumentar sus ingresos volviendo al trabajo o con el apoyo económico de sus familiares, lo que los convierte en dependientes económicos en lugar de proveedores.

Obviamente, ante ese panorama poco favorable, es urgente que los sistemas de seguridad social de los países en desarrollo sean modificados, buscando prestaciones universales suficientes. Pero mientras eso sucede, es relevante que usted tenga plena conciencia de que, tal vez, más que un jubilado, será un desempleado de más de 60 años. De ahí que sea importante que revise sus ingresos y sus egresos. Si percibe que le hará falta dinero, puede optar por trabajar o por reducir sus gastos. Si cuenta con el apoyo de sus hijos u otros familiares, infórmeles del monto económico que necesitará.

Lamentamos darle esta información, pero consideramos de suma importancia que usted esté consciente de que quizá sus ingresos, una vez jubilado, no serán suficientes. En Argentina, con recursos del Banco Mundial, los investigadores Alos, Apella, Grushka y Muiños (2008) hicieron un estudio y encontraron que, a diferencia de la situación que se da en los países desarrollados de la OCDE, en Argentina no se había manifestado en los últimos años una tendencia hacia la jubilación.

Por el contrario, la tasa de empleo de los mayores de 60 años se elevó sustancialmente en hombres y mujeres, en el empleo informal, caracterizado por la precariedad. Explicaron que la

creciente participación de los adultos mayores en el mercado de trabajo está directamente relacionada con la falta de cobertura otorgada por el sistema de seguridad social. Los investigadores argentinos concluyeron que los resultados contrastan con la situación que se da en los países desarrollados, en los que la decisión de jubilarse se basa, en buena medida, en las ganancias financieras otorgadas por los sistemas de seguridad social con que se cuenta.

86. Conozca el panorama económico del resto del mundo

Estar al tanto de lo que acontece política y económicamente con las jubilaciones en otros países, le permitirá prever los acontecimientos de nuestro país en materia del retiro laboral. Desgraciadamente, los resultados que se han hecho no son muy alentadores. De ahí que sea muy importante no hacer gastos excesivos y, sobre todo, ahorrar.

Por ejemplo, Butrica, Cashin y Uccello (2005), en Chicago, en Estados Unidos de América, hicieron un estudio de proyecciones del bienestar económico para los beneficiarios de la seguridad social en 2022 y 2062. Los autores consideran que las autoridades de gobierno deben tener en cuenta los posibles cambios en el programa de seguridad social y ser capaces de evaluar cómo dichos cambios afectarían el bienestar económico de los futuros jubilados. De ahí que se enfocaron en determinar el bienestar de los futuros jubilados bajo su actual sistema de Seguridad Social. Consideraron en su proyección a adultos mayores de 62 años. Dado que no existe aún una medida única e infalible para capturar completamente si los futuros jubilados tendrán recursos suficientes para satisfacer sus necesidades, usaron varios indicadores para evaluar las perspectivas de jubilación, tomando en cuenta que la ley de seguridad social de 2005 de su país.

En los resultados, los autores muestran la necesidad de emplear varias medidas al evaluar el bienestar de los futuros beneficiarios de la seguridad social, porque los resultados son contradictorios si usan una medida absoluta y una relativa.

Cuando se utilizaron las medidas absolutas, encontraron que el bienestar en el retiro mejorará para los beneficiarios de la seguridad social en 2062 en comparación con aquellos en 2022.

Y se proyecta un incremento en los salarios de un tercio entre 2022 y 2062, con una correspondiente disminución en las tasas de pobreza proyectada. Además, la riqueza financiera mediana aumentará entre 2022 y 2062.

Sin embargo, al usar medidas relativas, los investigadores hallaron que esto podría verse opacado, si aumenta el cobro de impuestos o si los salarios no incrementan como deberían hacerlo en teoría. Es decir, paradójicamente, en la proyección que hicieron los investigadores estadounidenses, las medidas relativas de bienestar sufrirán una disminución en el bienestar entre los beneficiarios de la seguridad social en 2022 y aquellos en 2062. Porque aunque la mediana riqueza financiera aumentará entre 2022 y 2062, en realidad disminuirá en relación con los salarios promedio de toda la economía. En otras palabras, los autores concluyeron que disminuirán las mejoras proyectadas en el tiempo, y podrían exacerbarse los descensos, si en vez de asumir el pago de prestaciones de seguridad social programados actualmente, se asume que se reducirán, al no haber aumento en los ingresos de las personas o al cobrarles más impuestos cada vez.

Por otra parte, hallaron que seguirán siendo, según los resultados que obtuvieron en el estudio, más vulnerables a la pobreza los solteros, las personas que no cuentan con estudios de bachillerato y aquellos con menos años de trabajo. Es muy probable que estos grupos vulnerables sean más dependientes de las prestaciones sociales para sus ingresos de jubilación.

De ahí que sea muy importante no dormirse en sus laureles, como comúnmente se dice, y cuidar su dinero. Así mismo, instar porque la seguridad social no disminuya. El voto a favor de gobernantes que apoyan económicamente a los jubilados exentándolos del cobro de impuestos y que aumentan sus ingresos, es una forma de actuar en prevención de la pobreza.

87. Evalúe su presupuesto para mantener el bienestar económico

Uno de los elementos que influyen en la felicidad de los jubilados son los recursos económicos. Pero no es el único. La felicidad no significa dinero. Sin embargo, éste permite los medios suficientes para tener una vida cómoda y tranquila. Al jubilarse, es necesario evaluar los recursos con lo que cuenta. Haga una relación de ingresos netos y de todos los gastos fijos. Considere una parte de los gastos para solventar alguna emergencia. Si los ingresos no son suficientes, piense trabajar o pedir apoyo a sus familiares.

Haveman, Holden, Wolfe y Sherlund (2006), pertenecientes a instituciones diversas de Wisconsin-Madison y Washington en Estados Unidos, evaluaron la riqueza en la jubilación a partir de estimaciones de consumo anticipadas. Encontraron que aproximadamente la mitad de los nuevos jubilados tiene los recursos suficientes para permitir el mantenimiento completo del consumo estimado anticipado. Alrededor del 40% no cumplen con el estándar de consumo anticipado y el 5% de los nuevos jubilados están cerca de vivir en la pobreza durante la jubilación.

Si la situación anterior sucede en un país como Estados Unidos, seguramente el porcentaje de jubilados que están cerca del nivel de pobreza en los países en desarrollo es mayor. De ahí que consideremos relevante que usted conozca con exactitud cuál es su situación económica. Haga un recuento de sus bienes inmuebles, verifique cuáles son sus entradas reales de dinero, de tal forma que ubique su situación financiera y pueda tomar decisiones al respecto de solucionarla.

Es importante prevenirlo sobre una situación que se presenta en los recién jubilados. Atchley (1971) es un gran investigador sobre el tema de las jubilaciones. Él descubrió que existe una

etapa de luna de miel en los trabajadores que recién se jubilan. En esa etapa, los jubilados hacen todas las cosas que no hicieron durante muchos años, como viajar, remodelar su casa, ir a restaurantes, comprar ropa y adornos para ellos y sus casas, visitar a sus amigos, entre otras cosas.

Sin embargo, todo eso cuesta dinero. Atchley (1971) menciona que luego de la etapa de luna de miel, que no es eterna como todas las lunas de miel (todos lo sabemos), viene una etapa de relajación. A veces esa etapa de descanso es obligada por la falta de dinero.

Por eso sugerimos que en su luna de miel a la jubilación no se exceda en gastos. Viaje, disfrute, diviértase, arregle su casa, conviva con sus amigos, pero con los pies en la tierra sobre su situación financiera real.

88. Ahorre

Lo ideal es ahorrar antes de jubilarse. La ciencia indica que la felicidad en la jubilación está relacionada con la buena salud, ingresos suficientes y relaciones sociales satisfactorias. Sin embargo, si usted no logró ahorrar previo a retirarse del trabajo, nunca es tarde, y puede comenzar a guardar una cantidad de sus ingresos ahora que está jubilado.

Es recomendable que ahorre con un propósito y que ese objetivo lo favorezca en primer lugar a usted. Es importante no confundir ahorro con avaricia. Si puede darse un gusto con el dinero que dispone, hágalo sin culpa. Por otro lado, si sus ingresos no son suficientes y sólo le permiten satisfacer sus necesidades vitales, no se preocupe si no puede ahorrar. Es más importante su bienestar y tranquilidad que cualquier cantidad de ahorro que pueda tener.

El autor Collins (2009), jefe de redacción de la revista científica *Economía y Negocios*, publicó en un artículo titulado “Riqueza y bienestar en el retiro”, que los cambios en la seguridad social en Estados Unidos afectarán a las personas jubiladas y sus familias. De ahí que recomienda que ahorrar desempeña un papel vital en el retiro.

89. Enseñe el valor del ahorro a jóvenes

A partir de su propia experiencia de vida en el ámbito económico, usted puede enseñar a sus hijos, parientes y colegas jóvenes el valor de ahorrar para cuando llegue el tiempo de la jubilación.

En Estados Unidos, en el Departamento de Economía de la University Raleigh en Carolina del Norte y en el Centro de Cuidado Económico y Político de Salud, de Washington, los investigadores Clark, Maki y Morrill (2014) realizaron un experimento de campo con trabajadores recién contratados, seleccionados de forma aleatoria, en una gran institución financiera. Les entregaron un folleto con información sobre el valor del ahorro para su jubilación.

Encontraron que los trabajadores más jóvenes que recibieron el folleto tuvieron significativamente más probabilidades para comenzar a contribuir con el plan en relación con sus compañeros en el grupo control. También notaron que muchos trabajadores no participan en programas de ahorros complementarios para su jubilación, a pesar de que los programas ofrecen ventajas fiscales sustanciales, porque tienen otras prioridades financieras. Como, por ejemplo, pagar su hipoteca o pagar deudas.

El estudio indica que las intervenciones informativas sencillas pueden empujar a los trabajadores a participar en planes de ahorro de jubilación y mejorar la seguridad de ingresos, influyendo en su bienestar en el retiro.

Proponemos que no sólo usted ahorre, sino que se asegure de que las personas más jóvenes que dependen de usted, aprendan el valor de pensar en su futuro financiero.

90. Establezca su propia medida de estabilidad y seguridad financiera

De la misma forma como los científicos sociales y de la salud miden el bienestar psicológico o de salud, otros científicos también miden el bienestar financiero, encontrando los mismos resultados, es decir, que tanto el bienestar psicológico como el financiero son conceptos personales, subjetivos, que cada persona define, es decir, cada uno define lo que para sí mismo es la felicidad ya sea financiera o psicológica.

La autora Germaise (2010), en Canadá, realizó una investigación sobre las fuentes de bienestar individual, ya que para ella ese conocimiento proporciona un valioso recurso para los asesores financieros. Analizó los patrones de bienestar financiero a través de la edad, el sexo y los grupos de ingresos en un grupo de clientes de asesores financieros. Usó como medida del bienestar financiero la evaluación subjetiva de estabilidad y seguridad financiera.

En los resultados, Germaise (2010) halló que el patrón de todas las edades y los grupos de ingresos difiere entre hombres y mujeres. Las personas mayores reportan mayor bienestar financiero que continúa en los años de jubilación, independientemente de los ingresos. También se encontró que el ingreso es un componente importante del bienestar financiero, pero no es determinante. La autora recomienda a los asesores convencer a los clientes jubilados que el impacto del ingreso puede ser contrapesado por tener los gastos y las deudas bajo control.

Aconsejamos tres cosas: tener clara su propia definición de bienestar financiero y hacer un plan para conseguirlo; que le reste importancia a la cantidad de ingresos que recibe, ya que sólo es un componente de su felicidad económica, y no el determinante principal; y finalmente, que tenga bajo control la relación de ingresos con gastos y deudas.

91. Tome decisiones financieras bien informadas

Existe una relación entre los ingresos y la felicidad de los jubilados. Es poco probable que usted pueda aumentar sus ingresos o su capacidad de ahorro una vez jubilado. Por eso es muy importante que cuide el dinero que recibe como pensión, el que tiene ahorrado y las propiedades que posee. El tomar decisiones financieras bien informadas puede mejorar su bienestar en la jubilación. Sin embargo, no es fácil tomar buenas decisiones financieras porque implican un esfuerzo cognitivo y emocional. De ahí que la mayoría de las veces se requiera pedir ayuda.

El autor Vitt (2013) publicó en una famosa revista de servicios financieros profesionales, que existen influencias sociales y psicológicas en las decisiones financieras. Él sugiere que los jubilados necesitan recibir educación financiera de parte de asesores experimentados, porque el propio proceso de decisión es estresante y porque las decisiones que se toman de manera aislada, pueden estar mal influenciadas por disparadores motivacionales como los deseos y los valores desequilibrados. Es decir, sentimientos como la frustración, la privación o la culpa son emociones potencialmente fuertes que pueden orillarnos a tomar una mala decisión financiera.

Vitt (2013) también sugiere que distinga usted entre necesidad real o falsa, necesaria o lujosa, sostenible o insostenible. Aunque en la realidad, según Vitt, los significados de necesidad están ligados a preguntas de cómo dicen la sociedad y los políticos que la gente debe vivir. Esto, algunas veces, orilla a que las personas hagan compras compulsivas.

Nuestros valores también influyen en las decisiones financieras que hacemos, dice el Dr. Vitt (2013). Por ejemplo, si usted valora más tener una vida tranquila y sin preocupaciones económicas, tal vez prefiera ahorrar a comprarse un coche.

De ahí que sea muy importante que usted no se deje llevar por lo que dicen los anuncios comerciales u otras personas sobre lo que debe comprar con su dinero. Sólo usted sabe lo que en realidad necesita y puede comprar. No deje que otros dominen su vida interior y lo lleven a usar su dinero de forma perjudicial. Recuerde siempre comparar entre lo que quiere y lo que realmente necesita.

Al respecto, el Dr. Vitt (2013) menciona que las necesidades son esenciales para la supervivencia, mientras que lo que se quiere se caracteriza como decisiones de compra que no son esenciales para sobrevivir. Sin embargo, el querer o desear es una necesaria motivación humana. Se puede considerar como el motor que impulsa toda acción humana y realización. Usted puede desear consumir, aunque no sea una necesidad para sobrevivir, pero al menos hágalo bien informado financieramente.

92. Aumente sus conocimientos de matemáticas

Vivimos en un época donde se adquiere información de una forma rápida y fácil a través del internet y los medios de comunicación. Ahora más que antes se aplica el consejo de que no es tarde para aprender, sobre todo las matemáticas, aunque a la mayoría de las personas no les gustan. Aprender matemáticas le dará mayores oportunidades de riqueza financiera.

En un estudio inglés de gran envergadura, Banks, O'Dea y Oldfield (2010) examinaron la medida en que la capacidad cognitiva predice la riqueza, los ingresos de jubilación y las expectativas de jubilación en una gran cantidad de personas inglesas mayores de 50 años que participan cada dos años en el Estudio Inglés Longitudinal sobre Envejecimiento, cuyas siglas en inglés son ELSA.

El estudio contiene datos detallados sobre las circunstancias financieras (incluyendo ahorros y pensiones), la salud y los factores socioeconómicos. Los datos se recogen cada dos años con un cuestionario y una visita cara a cara de un entrevistador entrenado. Las muestras biológicas y los datos antropométricos se reúnen cada cuatro años con la visita de una enfermera.

Los autores encontraron que las personas con menores conocimientos de aritmética tenían una riqueza inferior, tanto antes como después de la jubilación, que sus contrapartes más letradas. Sin embargo, no se hallaron diferencias entre las expectativas de jubilación en los grupos con mayores o menores conocimientos.

Con base en este conocimiento científico, le aconsejamos que aprenda matemáticas porque le permitirá manejar mejor sus ingresos, aunque ya se demostró que eso no tiene relación con los sueños y expectativas que usted tenga sobre su jubilación. Tenga o no conocimientos sobre matemáticas, sus deseos de una vida feliz son posibles.

93. Asista a cursos para aprender a manejar sus ingresos

Es posible tener un retiro laboral divertido si aprende a manejar su situación financiera. Gresham (2012) escribió un artículo periodístico en que presenta información sobre un programa de educación financiera por internet para los empleados de los Estados Unidos. El autor menciona que el programa tiene como objetivo proporcionar a los empleadores un método probado para ayudar a los trabajadores a adquirir conocimientos que aumentarán su bienestar y salud financiera. El programa duró ocho semanas y los participantes tuvieron que completar un curso especial, en la computadora, que los enseñó a manejar sus ahorros de jubilación y finanzas personales para invertir.

El autor menciona que decidieron crear el programa de cómputo dado que la literatura reporta que los estadounidenses promedio tienen una puntuación por debajo del 55% en las pruebas de conocimientos financieros básicos; 67% no sienten saber lo suficiente para tomar decisiones financieras; y el 82% de los empleados quieren que sus empleadores les proporcionen educación financiera.

La buena noticia es que esa experiencia de educación financiera demostró que puede conducir a mejoras significativas en el bienestar. Los participantes mostraron ser más aptos para crear un presupuesto o plan financiero, ahorrar para la jubilación o para otros propósitos y reducir sus deudas. Al final del curso, se animó a los participantes al desafío de ejecutar un programa de la manera que mejor se adapte a sus necesidades empresariales y a la cultura de su organización. En el 2012, algunos campeones desarrollaron planes para alentar a sus empleados a capacitarse financieramente. El autor concluye que la salud mental no está separada de la salud física. Y que cuando estamos estresados

sobre finanzas, nos afecta emocional y físicamente, y no somos tan productivos en el trabajo (Gresham, 2012).

En consecuencia, sugerimos que tome un curso para manejar sus finanzas, no importa cuánto tenga y perciba por motivo de su jubilación; lo importante es que se capacite para manejar sus ingresos, ya que su tranquilidad financiera influirá definitivamente en su felicidad.

El lado positivo en las situaciones vulnerables

94. Atienda su salud a través de las instituciones públicas gratuitas

Desgraciadamente, una vez jubilados, pueden ocurrir accidentes o enfermedades que dejan a las personas discapacitadas. En ese caso, tenga en cuenta que sus finanzas también se verán afectadas.

Los investigadores Dushi y Rupp (2013), en Estados Unidos de América, siguieron por ocho años a tres grupos de adultos de 51 a 56 años, jubilados, algunos con discapacidades diferentes. Encontraron patrones distintos y cambios en la seguridad financiera de los participantes.

En primer lugar, quienes comenzaron como discapacitados en 1992 y habían superado la discapacidad ocho años más tarde, es decir, en el año 2000, experimentaron pocos cambios en su estado de ingresos y la pobreza a pesar de la considerable pérdida de ingresos asociados con la jubilación; empezaron con seguro médico privado que se mantuvo en gran parte con el tiempo y experimentaron incrementos substanciales en la riqueza a través del tiempo (Dushi y Rupp, 2013).

En segundo lugar, las personas recientemente discapacitadas, o sea, las personas que comenzaron la jubilación sin dis-

capacidades y experimentaron un *shock* de discapacidad más adelante, experimentaron aumentos sustanciales en la pobreza y fuertes descensos en el ingreso promedio. La pérdida de ingresos fue mayor para las personas de este grupo y, en promedio, menos de la mitad de sus ganancias perdidas reemplazó los beneficios públicos y las pensiones privadas. El aumento neto en la pobreza fue menor entre los casados que los solteros (Dushi y Rupp, 2013).

En tercer lugar, quienes empezaron y quedaron discapacitados antes y después de jubilarse quedaron más rezagados en medidas de pobreza, porque experimentaron una gran disminución en sus ingresos, pero mejoró la cobertura de su seguro de salud pública. Esas personas comenzaron con el menor nivel de riqueza en sus hogares, pero experimentaron crecimiento en mediana riqueza neta de los hogares. Sin embargo, sus recursos líquidos o riqueza financiera, seguía siendo pobre. Lo importante, en el caso de ellos, fue su condición sanitaria global mejorada debido a un incremento sustancial en la cobertura de seguro de salud pública. Sin embargo, quienes tuvieron una severa discapacidad aumentaron su pobreza (Dushi y Rupp, 2013).

Sobre la base de este estudio, le aconsejamos que, en primer lugar, cuide su salud para prevenir una enfermedad o accidente incapacitante, todo ello en aras de evitar verse afectado financieramente. Si usted llegó a la jubilación con una discapacidad, tiene dos opciones: trabajar duro para superarla; si eso no es posible, entonces la opción que le queda es aprender a vivir feliz con su discapacidad. En ambos casos, cuide que sea el IMSS, si vive en México, o las instancias públicas de salud de su país quienes lo atiendan. Ya que de correr usted con los gastos, arriesgará sus ingresos y es probable que caiga en la pobreza.

95. Apoye la igualdad de género

Uno de los problemas financieros que pueden tener las mujeres adultas mayores son las desventajas para jubilarse. En la mayoría de los casos, la maternidad y el machismo les impidieron trabajar de forma continua y tener acceso a ingresos estables por jubilación. Por desgracia, ese problema se presenta en todos los países subdesarrollados.

En un estudio realizado en la Universidad de Utah en Estados Unidos, por el investigador Elveren (2008) para evaluar las desigualdades entre los sexos en el régimen turco de pensiones, encontró que una vida profesional más breve, menos ingresos, una esperanza de vida mayor, crecimiento del salario real, costos administrativos y aversión al riesgo, hacen una brecha que separa a mujeres y hombres en el régimen turco de cotizaciones definidas por jubilación. Incluso halló que las mujeres que logran jubilarse con mucho esfuerzo, reciben prestaciones de pensión menores que los hombres. Además, la pensión anual para una mujer se basa en las diferentes longevidades de los hombres y de las mujeres, lo que hace disminuir la prestación de las mujeres, puesto que éstas tienen una tendencia a vivir más tiempo que los hombres. El autor indica que si las autoridades no reconocen las condiciones desventajosas de las mujeres en el mercado del trabajo, y no aplican reglamentaciones a favor de las mujeres, la brecha entre los sexos será ampliada cada vez más.

En otro lado del mundo, Cifre (2013), en Valencia, España, estudió el caso de la pensión de las mujeres en el sistema de pensiones español. En sus resultados confirmó la opinión generalizada en España de que los planes de pensiones contributivas continúan la desigualdad entre los sexos, que también se da en las estructuras del trabajo y mercado laboral, debido a la división de las responsabilidades familiares. Las amas de casa no tienen derecho a su propia pensión y dependen de los beneficios de

otras personas de la familia. Las mujeres que trabajan fuera del hogar, tienen menores derechos que los hombres y pensiones de vejez o de invalidez inferiores.

Ante este panorama poco alentador para las mujeres, ¿qué pueden hacer ellas para ser felices en la jubilación? Tener conciencia de sus desventajas y pedir apoyo financiero a su pareja e hijos.

¿Qué pueden hacer los hombres? Apoyarlas. Ante un sistema injusto, es necesaria la participación de los seres queridos, para aligerar la situación de injusticia, en tanto no cambia el sistema jubilatorio con la participación de la ciudadanía y el Estado.

96. Prevenga la caída económica de la viudez

Uno de los pesares más fuertes de las personas mayores es la viudez. Quedar viudo duele más, mucho más, que jubilarse. De ahí que es importante, por más difícil que resulte, tener un plan de vida para la viudez. Sobre todo si la muerte de su cónyuge le afectará en sus recursos económicos, porque entonces corre el mayor peligro de los adultos mayores: la soledad y la pobreza.

En Estados Unidos, hace más de dos décadas, los investigadores Burkhauser, Butler y Holden (1991), de la Universidad de Syracuse y de la Universidad de Vanderbilt de Wisconsin-Madison, a través de un estudio para explorar el envejecimiento, la viudez y la pobreza, encontraron que el mayor riesgo de pobreza, en esos años noventeros, estaba entre los ancianos y los viudos de ambos sexos, pero, sobre todo en las mujeres.

A la fecha, en nuestros países en desarrollo, la situación todavía es similar. Las viudas quedan casi desprotegidas, con alguna pensión por viudez, en la mayoría de los casos, insuficiente para sobrevivir. O a la merced de los hijos, quienes a veces, en lugar de apoyarlos con dinero, se los quitan.

De ahí que sea muy importante platicar en pareja cómo se dejarán protegidos financieramente uno al otro. Si los dos están jubilados, mucho mejor. Pero si sólo uno del par recibe jubilación, planifiquen cómo sobrevivirán al dolor de no estar juntos y, sobre todo, sin problemas financieros para el que quedará vivo.

97. Controle la vulnerabilidad de la soltería

Tener una situación civil de soltería es una opción de vida que cada vez más personas la consideran. Vivir soltero no implica de ninguna manera no tener una pareja con quien amarse, ni siquiera impide tener hijos propios o adoptados.

Sin embargo, Tamborini (2007), un investigador estadounidense, realizó una relevante investigación, porque arroja luz sobre un nuevo grupo vulnerable en la jubilación: los solteros. El autor considera que la soltería es una situación de riesgo financiero para los jubilados que nunca se casaron.

En su estudio, el autor notó que los patrones matrimoniales afectan el programa de seguridad social, no sólo a los jubilados sino también a sus beneficiarios, por lo que el estudio de los patrones matrimoniales se ha convertido en una importante política y enfoque académico.

En Estados Unidos, en las últimas décadas, los cambios económicos, demográficos y sociales han dado lugar a cambios dramáticos en las tendencias de matrimonio, ya que las tasas de divorcio aumentaron, así como la edad del primer matrimonio y el número de personas que nunca se casaron. Esta información hace evidente que la tasa de matrimonio ha disminuido y la disolución de matrimonios por segunda vez ha aumentado. Por lo tanto, existe una creciente proporción de personas solteras que entrará en la edad de jubilación en el futuro cercano (Tamborini, 2007).

Las proyecciones de crecimiento de los jubilados solteros plantean una serie de cuestiones importantes para las políticas de jubilación, con implicaciones para los costos del programa de Seguridad Social y los resultados distributivos entre sus beneficiarios, es decir, habrá una disminución en los individuos elegibles como beneficiarios y se perderán esos beneficios del ahorro del trabajador (Tamborini, 2007).

Los planes de reforma de la seguridad social han prestado gran atención a las viudas, debido a su mayor probabilidad de inseguridad económica en la vejez, pero los solteros aún no se contemplan en todos los aspectos, y esas personas tienden a experimentar una mayor probabilidad de inseguridad económica en la jubilación (Tamborini, 2007).

En ese sentido, aconsejamos que prevea con mayor énfasis su situación económica en la jubilación y en la vejez, si su decisión es mantenerse soltero.

98. Planee su futuro financiero a largo plazo

Piense detenidamente cómo solventará sus gastos una vez que llegue a la vejez, ya que los conceptos de consumo serán otros. Usted debe pensar en quién lo cuidará y cuánto costará, qué enfermedades tiene y cuáles medicamentos y tratamientos especiales requerirá, quién realizará el aseo de su casa o cuánto costará vivir en un asilo, cuánto costará transportarse y quién lo llevará. Son decisiones fuertes, pero es necesario que contemple su futuro a largo plazo con todo y las implicaciones económicas que supone.

En el periódico estadounidense *Financial Planning*, el escritor Schultz (2007) publicó los datos del estudio que efectuó The Principal Financial Group sobre las tendencias en el bienestar financiero de los trabajadores y los jubilados. En el estudio se encontró que la mayoría de los trabajadores y los jubilados temían por su futuro financiero a largo plazo. Sus preocupaciones comunes fueron la calidad de vida en la jubilación, el aumento de la inflación, la reducción del poder adquisitivo, pagar una buena atención médica y sobrevivir a sus ahorros.

De tal manera que lo invitamos a planificar financieramente considerando la inflación, los gastos de atención médica y cómo le hará para que sus ahorros rindan y puedan proporcionarle una buena calidad de vida.

Anticipe una vejez de calidad

99. Proyecte una vejez segura e independiente

El brillante investigador Atchley (1971) indica que la etapa de la jubilación termina cuando la persona se vuelve dependiente de otros. Es decir, se llega a la vejez cuando se es demasiado mayor, cerca de los 100 años, o cuando se adquiere una enfermedad incapacitante, donde se tiene que depender del cuidado de otros para sobrevivir.

Los investigadores australianos Denson, Winefield y Beilby (2013) consideran que el cuidado a largo plazo de personas enfermas y dependientes es difícil y penoso, tanto para las mismas personas mayores, como para sus familias y los profesionales de la salud. En ese sentido, creen que la planificación de la vejez disminuye la carga para todos los implicados en el cuidado de un anciano frágil. Por lo tanto, bajo esa creencia, desarrollaron una investigación para explorar la planificación de cuidados a largo plazo a través de los valores y las prioridades de las personas mayores, sus parientes más jóvenes y los profesionales de la salud.

Tuvieron como objetivo comparar las opiniones y los valores de 10 ancianos que estaban viviendo en su propia casa, ocho parientes más jóvenes y 18 profesionales de la salud experimentados en el cuidado de personas mayores dependientes. A todos ellos los entrevistaron usando una situación hipotética de qué harían en caso de tener un anciano frágil y dependiente (Denson *et al.*, 2013).

Hallaron que las personas mayores eligieron opciones seguras como el cuidado residencial (asilo), al mismo tiempo que abogaron por la autonomía de sí mismos. Los jóvenes, de forma general, apoyaron la toma de decisiones autónomas, especialmente si el anciano estaba mentalmente competente, aunque dejaron ver tensiones éticas difíciles al tener que escoger entre seguridad y autonomía. Los temas que sobresalieron entre las personas entrevistadas fueron personalidad, preferencias, capacidad mental, importancia del cuidado personal y autonomía (Denson *et al.*, 2013).

Los investigadores concluyeron que es muy importante que se planifique el futuro de la vejez, tratando de mantener el equilibrio entre seguridad y autonomía, ya que es muy importante para la felicidad de las personas mantener la independencia en lugar de aceptar la dependencia. De ahí que sea muy importante, dicen los investigadores australianos, la formación ética de sus familiares jóvenes y los cuidadores de los asilos, ya que el reto es incorporar modelos de práctica que sean seguros psicológica y físicamente para los ancianos, ya que ambos son componentes relevantes de la felicidad (Denson *et al.*, 2013).

100. Planifique a tiempo si padece alguna discapacidad

La planificación es necesaria para realizar cualquier actividad con éxito. En la vida adulta resulta todavía de mayor envergadura planificar. En las personas con discapacidad, la planificación de la vejez es imprescindible y debe hacerse a temprana edad.

Sin embargo, los científicos australianos, Llewellyn, Balandin, Dew y McConnell (2004), de la Universidad de Sydney, Australia, consideran que promover el envejecimiento activo a través de la planificación es muy difícil en los trabajadores con discapacidad, porque es probable que no tengan acceso a los programas de intervención que impulsan la planificación y la vejez activa.

Los autores consideran que lo más grave de la situación, es que la falta de planificación proactiva limita las oportunidades de las personas con discapacidades, para tener el control de sus vidas. De hecho, experimentan una fragmentación de sus vidas por tener que acudir a diferentes servicios de apoyo médico y social, y tienen una limitada elección de actividades de ocio. La falta de preparación en los trabajadores con discapacidad, los expone a dificultades financieras y a la exclusión social tras su retiro laboral. Incluso, continúan los autores, el retiro anticipado del trabajo se debe más al aumento de las demandas de apoyo en servicios, que al deseo de jubilarse o por estar envejeciendo. Las personas con discapacidad tienen aislamiento social en los años posteriores a la jubilación y están expuestas a padecer depresión, baja moral y mala salud.

Ante un panorama tan negativo, los investigadores australianos se preguntaron *¿cómo se podría tener una planificación exitosa en la prejubilación siendo un trabajador con discapacidad?* Encontraron la respuesta en la sugerencia de los científicos Mansell y Beadle-Brown (2004) quienes revelan que la planificación conjunta es indispensable, porque permite que

las personas con discapacidad exploren sus necesidades y a la comunidad les muestra cómo pueden apoyarlos para satisfacer esas necesidades.

En consecuencia, es necesario que haya un cambio radical en la planificación y sincronización de preocupaciones posteriores a la jubilación en las personas discapacitadas.

En concreto, la planificación debe comenzar antes, cuando el trabajador con discapacidad sigue siendo activo en el mercado laboral. De ahí que el lugar ideal sea el mismo centro de trabajo, con la colaboración no sólo del personal médico, sino de un grupo multidisciplinario. También el trabajador con discapacidad, mencionan Llewellyn *et al.* (2004), tiene que introducir cambios en su dieta y tipo de actividades deseables para el envejecimiento saludable, desde temprana edad. Obviamente, dicen estos autores, los gobernantes a nivel nacional y estatal necesitan reconocer que los jubilados con discapacidad tienen el derecho de tener el mismo acceso a los servicios que los otros jubilados sin una discapacidad. Concluyen que es necesario superar la creencia cultural de que las personas con discapacidad son “*débiles e indefensos*”, particularmente cuando envejecen.

Es decir, las personas con discapacidad que fueron trabajadores productivos, pueden continuar siendo jubilados y viejos productivos. Pero requieren mantener su salud, estar conectados socialmente y participar activamente en vida comunitaria.

Lo único que podemos decir cuando usted es un jubilado con discapacidad es: ¡planifique lo antes posible, hágalo mucho antes de retirarse del trabajo!

101. Anhele un envejecimiento exitoso

¿Cómo podemos saber cuándo se llegó a la vejez? El investigador Atchley (1971) dice que la etapa de vida como jubilados termina cuando se tiene que depender de otras personas para sobrevivir. El *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española (2001) define la palabra viejo (a) proviene del latín y como adjetivo se define como “*la persona de edad que cumplió 70 años*”.

Los autores australianos Llewellyn *et al.*, (2004), ya mencionados, promueven el envejecimiento saludable y tener una vida productiva en la vejez, a través de la planificación temprana y eficaz.

Estos científicos ven como un problema que, a pesar de las ventajas sociales y económicas del trabajo, mucha gente que desea jubilarse, comienza muy tarde a planificar su vida como jubilado.

La falta de planificación es un grave error, porque el envejecimiento es un tema que domina la agenda de bienestar social del siglo XXI, ya que la población actual tiene una mayor esperanza de vida que en el pasado, y la disminución de las tasas de natalidad están obligando a los gobiernos a abordar el cambio demográfico de una gran sociedad envejecida en el corto plazo.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (2002) indicó que el desafío del siglo XXI es promover el envejecimiento activo (Llewellyn *et al.*, 2004).

En concreto, los investigadores australianos consideran que el envejecimiento exitoso gira en torno de la búsqueda de los siguientes factores:

- Cuidar la salud y el bienestar de forma óptima.
- Aumentar y mantener las redes de apoyo activo.
- Participar en la comunidad.
- Tener autonomía personal sobre las opciones de vida.

Los científicos australianos consideran que lograr lo anterior incluye permanecer por más tiempo en el trabajo remunerado, porque aumenta la independencia financiera y mantiene la conectividad social y también ofrece oportunidades para contribuir a la comunidad.

Nosotros, creemos que siempre es mejor prevenir que lamentar. Los trabajadores deben planificar con antelación suficiente —al menos cinco años— su futuro como jubilados. Ellos tienen el reto de proyectar su vida en la vejez. Y en la vejez, habrá que prepararse para la mejor forma de morir, por más doloroso y difícil que esto resulte.

Mientras tanto, le auguramos el mayor de los éxitos en su vida de jubilado, y deseamos que viva satisfactoriamente en compañía de sus seres queridos.

Referencias

- AGUILERA, M. A. (2010). *Salud y jubilación. Acercamiento fenomenológico en profesores universitarios*. Guadalajara: Página 6.
- AGUILERA, M. A., ACOSTA, M., POZOS, B. E., TORRES, T. M. Y PÉREZ, J. J. (2012). Significados culturales del concepto de jubilación en adultos mayores de Guadalajara, México. *Ciencia y Trabajo*, 14(43), 147-154.
- AGUILERA, M. A. Y TORRES, T. M. (2008). Vivencias de jubilación y prejubilación en odontólogos del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*, 9(1), 1-9.
- AGUILERA, M. A., PÉREZ, J. J., DELGADO, D. D., CONTRERAS, M. I., ACOSTA, M. Y POZOS, B. E. (2013). Educational preparation of older adults and their families for retirement. *Advances in Applied Sociology*, 3(6), 237-245.
- AGUILERA, M. A., TORRES, T. M., RODRÍGUEZ, R. M. Y ACOSTA, M. (2010). Dimensiones culturales del concepto de salud en trabajadores jubilados de Guadalajara, México. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 13-27.
- ALÓS, M., APELLA, I., GRUSHKA, C. Y MUIÑOS, M. (2008). Participación de los adultos mayores en el mercado laboral argentino: un modelo de valor de opción. *Revista Internacional de Seguridad Social*, 61(4), 29-55.
- ALPASS, F., TOWERS, A., STEPHENS, C., FITZGERALD, E., STEVENSON, B. Y DAVEY, J. (2007). Independence, well-being and social participation in an aging population. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1114, 241-250. doi: 10.1196/annals.1396.009
- AMBROSI-RANDIĆ, N. Y PLAYŠIĆ, M. (2011). Strategies for goal-achievement in older people with different levels of well-being. *Studia Psychologica*, 53(1), 97-106.

- ANTONOVSKY, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- . (1987). *Unraveling the mystery of health - How people manage stress and STAY WELL*. SAN FRANCISCO: JOSSEY-BASS.
- . (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social SCIENCE & MEDICINE*, 36, 725-33.
- ATCHLEY, R. C. (1971). Retirement and leisure participations: continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11(1): 13-17.
- BANKS, J., O'DEA, C. Y OLDFIELD, Z. (2010). Cognitive function, numeracy and retirement saving trajectories cognitive function, numeracy and retirement saving trajectories. *Economic Journal*, 120(548), F381-F410. doi: 10.1111/j.1468-0297.2010.02395.x
- BAZO, M. T. (2002). La institución social de la jubilación y las personas jubiladas. *Revista del Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales*, 1, 241-255.
- BALLEW, S., HANNUM, S., GAINES, J., MARX, K. Y PARRISH, J. (2012). The role of spiritual experiences and activities in the relationship between chronic illness and psychological well-being. *Journal of Religion & Health*, 51(4), 1386-1396. doi: 10.1007/s10943-011-9498-0
- BINDER, M. Y BROEKEL, T. (2012). Happiness no matter the cost? An examination on how efficiently individuals reach their happiness levels. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 621-645. doi: 10.1007/s10902-011-9283-5
- BOWEN, M. Y GONZALEZ, H. M. (2010). Childhood Socioeconomic Position and Disability in Later Life: Results of the Health and Retirement Study. *American Journal of Public Health*, 100(S1), S197-S203. doi: 10.2105/AJPH.2009.160986
- BOZIO NELOS, N. Y BOZIO NELOS, G. (2011). Do pre-retirement work and personal factors shape happiness as a retiree? *Academy of Management Perspectives*, 25(3), 81-82. doi: 10.5465/AMP.2011.63886535
- BURKHAUSER, R. V., BUTLER, J. S. Y HOLDEN, K. C. (1991). How the death of a spouse affects economic well-being after retirement: A hazard model approach. *Social Science Quarterly (University of Texas Press)*, 72(3), 504.
- BURKHAUSER, R. V. Y WILKINSON, J. T. (1983). The effect of retirement on income distribution: a comprehensive income approach. *Review of Economics & Statistics*, 65(4), 653.

- BURR, A., SANTO, J. Y PUSHKAR, D. (2011). Affective well-being in retirement: the influence of values, money and health across three years. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 17-40. doi: 10.1007/s10902-009-9173-2
- BUTKOVIC, A., BRKOVIC, I. Y BRATKO, D. (2012). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 455-467. doi: 10.1007/s10902-011-9273-7
- BUTRICA, B. A., CASHIN, D. B. Y UCCELLO, C. E. (2005). Projections of economic well-being for social security beneficiaries in 2022 and 2062. *Social Security Bulletin*, 66(4), 1-19.
- BUTRICA, B. A. Y SMITH, K. E. (2012). The retirement prospects of divorced women. *Social Security Bulletin*, 72(1), 11-22.
- CHANDE, R. (2003). Trabajo y jubilación. Insuficiencia actual y cambios necesarios. *Revista DEMOS*, 16, 37-38.
- CHANG, E., WILBER, K. H. Y SILVERSTEIN, M. (2010). The effects of childlessness on the care and psychological well-being of older adults with disabilities. *Aging & Mental Health*, 14(6), 712-719. doi: 10.1080/13607860903586151
- CHIANG, H., CHIEN, L., LIN, J., YEH, Y. Y LEE, T. (2013). Modeling psychological well-being and family relationships among retired older people in Taiwan. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(1), 93-101. doi: 10.1111/j.1447-0349.2012.00840.x
- CHIESA, R. Y SARCHIELLI, G. (2008). Prepararse para la jubilación. El papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 365-388.
- CIFRE, C. (2013). Alterssicherung der Frauen im spanischen Rentensystem. *Internationale Revue Für Soziale Sicherheit*, 66(1), 57-81. doi: 10.1111/issg.12013
- CLARK, A. E., KRISTENSEN, N. Y WESTERGÅRD-NIELSEN, N. (2009). Job satisfaction and co-worker wages: status or signal? *Economic Journal*, 119(536), 430-447. doi: 10.1111/j.1468-0297.2008.02236.x
- CLARK, R. L., MAKI, J. A. Y MORRILL, M. (2014). Can Simple Informational Nudges Increase Employee Participation in a 401(k) Plan? *Southern Economic Journal*, 80(3), 677-701. doi: 10.4284/0038-4038-2012.199
- COLLINS, J. (2009). Wealth and well-being in retirement. *Business & Economic Review*, 55(2), 10-12.

- CROWLEY, J. E. (1986). Longitudinal effects of retirement on men's well-being and health. *Journal of Business & Psychology*, 1(2), 95-113.
- DAVE, D., RASHAD, I. Y SPASOJEVIC, J. (2008). The effects of retirement on physical and mental health outcomes (cover story). *Southern Economic Journal*, 75(2), 497-523.
- DENSON, L. A., WINEFIELD, H. R. Y BEILBY, J. (2013). Discharge-planning for long-term care needs: the values and priorities of older people, their younger relatives and health professionals. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(1), 3-12. doi: 10.1111/j.1471-6712.2012.00987.x
- DE LAS HERAS, J. (2004). *La preparación para la jubilación: proyecto madurez vital*. Congreso Nacional de Organización de Mayores. España: Taurus Madrid.
- DUSHI, I. Y RUPP, K. (2013). Disability shocks near retirement age and financial well-being. *Social Security Bulletin*, 73(3), 23-43.
- EJECHI, E. O. (2012). The Quality of Life of Retired Reengaged Academics in Nigeria. *Educational Gerontology*, 38(5), 328-337. doi: 10.1080/03601277.2010.544601
- ELVEREN, A. Y. (2008). Evaluación de las desigualdades entre los sexos en el régimen turco de pensiones. *Revista Internacional de Seguridad Social*, 61(2), 45-66.
- ELGÁN, C., AXELSSON, Å. Y FRIDLUND, B. (2009). Being in charge of life: perceptions of lifestyle among women of retirement age. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(4), 730-735. doi: 10.1111/j.1471-6712.2008.00671.x
- ERIKSSON, M. Y LINDSTROM, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376-381. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2005.041616>
- EVERS, F. T. (2012). Third Age and Spirituality. *Interbeing*, 6(1), 41-43.
- FINKELSTEIN, A., LUTTMER, E. P. Y NOTOWIDIGDO, M. J. (2013). What good is wealth without health? The effect of health on the marginal utility of consumption. *Journal of The European Economic Association*, 11, 221-258. doi: 10.1111/j.1542-4774.2012.01101.x

- GARMAISE, E. (2010). Patterns of Financial Well-Being and Their Implications for Financial Advice. *Journal of Financial Service Professionals*, 64(3), 68-76.
- GERRITSEN, D. L., STEVERINK, N., FRIJTERS, D. M., OOMS, M. E. Y RIBBE, M. W. (2010). Social well-being and its measurement in the nursing home, the SWON-scale. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9/10), 1243-1251. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03169.x
- GLEIBS, I. H., HASLAM, C., JONES, J. M., ALEXANDER HASLAM, S. S., MCNEILL, J. Y CONNOLLY, H. (2011). No country for old men? The role of a "Gentlemen's Club" in promoting social engagement and psychological well-being in residential care. *Aging & Mental Health*, 15(4), 456-466. doi: 10.1080/13607863.2010.536137
- GOULDING, A. (2012). Lifelong learning for people aged 64+ within the contemporary art gallery context. *Educational Gerontology*, 38(4), 215-227. doi: 10.1080/03601277.2010.544569
- GRESHAM, L. (2012). Fun with financial education. *Employee Benefit Adviser*, 10(9), 62-64.
- HASKI-LEVENTHAL, D. (2009). Elderly volunteering and well-being: A cross-european comparison based on SHARE Data. *Voluntas: International Journal of Voluntary & Nonprofit Organizations*, 20(4), 388-404. doi: 10.1007/s11266-009-9096-x
- HAUGAN, G., RANNESTAD, T., HAMMERVOLD, R., GARÅSEN, H. Y ESPNES, G. (2013). Self-transcendence in cognitively intact nursing home patients: a resource for well-being. *Journal of Advanced Nursing*, 69(5), 1147-1160. doi: 10.1111/j.1365-2648.2012.06106.x
- HAVEMAN, R., HOLDEN, K., WOLFE, B. Y SHERLUND, S. (2006). Do newly retired workers in the United States have sufficient resources to maintain well-being? *Economic Inquiry*, 44(2), 249-264.
- HEALTH & WELL-BEING. (2012). *People Management*, 11.
- HENKENS, K. Y LEENDERS, M. (2008). Burnout e intenciones de jubilación anticipada entre empleados mayores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 325-346.
- HERNÁNDEZ, G. (2009). Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 27(2): 63-81.

- HEWITT, A., HOWIE, L. Y FELDMAN, S. (2010). Retirement: what will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57(1), 8-16. doi: 10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x
- HOBBS, N., GODFREY, A., LARA, J., ERRINGTON, L., MEYER, T. D., ROCHESTER, L. Y SNIEHOTTA, F. F. (2013). Are behavioral interventions effective in increasing physical activity at 12 to 36 months in adults aged 55 to 70 years? A systematic review and meta-analysis. *BMC Medicine*, 11(1), 1-12. doi: 10.1186/1741-7015-11-75
- HOWE, C., MATTHEWS, L. Y HEARD, R. (2010). Work to retirement: a snapshot of psychological health in a multicultural australian population. *Work*, 36(2), 119-127. doi: 10.3233/WOR-2010-1014
- ISAKSSON, K. Y JOHANSSON, G. (2008). Early retirement: positive or negative for well being? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 283-301.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA (INEGI). (2000). *XII Censo General de Población y Vivienda 2000*. México.
- . (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010*. México.
- JINMOO, H., JUNHYOUNG, K., BYUNG-GOOK, K. Y SEONGMOO, H. (2014). Weekend experiences and subjective well-being of retired older adults. *American Journal of Health Behavior*, 38(4), 598-604. doi: 10.5993/AJHB.38.4.13
- KATT, J. A., SPERANZA, L., SHORE, W., SAENZ, K. H. Y WITTA, E. (2009). Doing well: A SEM analysis of the relationships between various activities of daily living and geriatric well-being. *Journal of Genetic Psychology*, 170(3), 213-226.
- KELLY, S. J., PERCIVAL, R., SCHOFIELD, D. J., SHRESTHA, R. N., CALLANDER, E. J. Y PASSEY, M. E. (2012). The impact of illness on retirement finances. *Economic Record*, 88(283), 576-584.
- KIM, J. E. Y MOEN, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being? *Current Directions in Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 10(3), 83-86.
- KHOO, S. (2012). Ethnic disparities in social and economic well-being of the immigrant aged in Australia. *Journal of Population Research*, 29(2), 119-140. doi: 10.1007/s12546-012-9080-y

- KLEIBER, D. Y LINDE, B. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- KLEIBER, D. Y NIMROD, G. (2008). Expressions of generativity and civic engagement in a "Learning in Retirement" Group. *Journal of Adult Development*, 15(2), 76-86. doi: 10.1007/s10804-008-9038-7
- KUBICEK, B., KORUNKA, C., RAYMO, J. M. Y HOONAKKER, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 230-246. doi: 10.1037/a0022334
- LAMBERG, T., VIRTANEN, P., VAHTERA, J., LUUKKAALA, T. Y KOSKENVUO, M. (2010). Unemployment, depressiveness and disability retirement: a follow-up study of the finnish HeSSup population sample. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 259-264. doi: 10.1007/s00127-009-0063-z
- LEE, P. G., CIGOLLE, C. Y BLAUM, C. (2009). The co-occurrence of chronic diseases and geriatric syndromes: The health and retirement study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57(3), 511-516. doi: 10.1111/j.1532-5415.2008.02150.x
- LEE, Y. Y HUNG, W. (2011). The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging & Mental Health*, 15(7), 873-881. doi: 10.1080/13607863.2011.569486
- LENA L., L. Y EE-HEOK, K. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in singapore. *Current Gerontology & Geriatrics Research*, 1-9. doi: 10.1155/2011/673181
- LIMÓN, M. (1993). La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo. *Revista Complutense de Educación*, 4(1): 53-67.
- LIZASO, I., DE MIGUEL, M. Y REIZÁBAL, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. (Spanish). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 303-324.
- LLEWELLYN, G., BALANDIN, S., DEW, A. Y MCCONNELL, D. (2004). Promoting healthy, productive ageing: plan early, plan well. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 29(4), 366-369. doi: 10.1080/13668250400014525
- LOWIS, M. J., EDWARDS, A. C. Y BURTON, M. (2009). Coping with retirement: well-being, health and religion. *The Journal of Psychology*, 143(4), 427-448.

- LUNDIN, A., BERG, L. Y MUHLI, U. (2013). Feeling existentially touched. A phenomenological notion of the well-being of elderly living in special housing accommodation from the perspective of care professionals. *International Journal of Qualitative Studies on Health & Well-Being*, 8, 1-8. doi: 10.3402/qhw.v8i0.20587
- MADRID, G. & GARCÉS F. (2000). La preparación para la jubilación: revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. Universidad de Murcia, *Anales de Psicología*, 16(1): 87-98.
- MACEWEN, K. E., BARLING, J., KELLOWAY, E. Y HIGGINBOTTOM, S. E. (1995). Predicting retirement anxiety: The roles of parental socialization and personal planning. *Journal of Social Psychology*, 135(2), 203-213.
- MAHER, C. A., BURTON, N. W., VAN UFFELEN, J., BROWN, W. J., SPROD, J. A. Y OLDS, T. S. (2013). Changes in use of time, activity patterns and health and wellbeing across retirement: design and methods of the life after work study. *BMC Public Health*, 13(1), 47-62. doi: 10.1186/1471-2458-13-952
- MCGEARY, K. A. (2009). How do health shocks influence retirement decisions? *Review of Economics of the Household*, 7(3), 307-321. doi: 10.1007/s11150-009-9053-X.
- MANSELL, J. Y BEADLE-BROWN, J. (2004). Person-centred planning or person-centred action? A response to the commentaries. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 17, 31-35.
- MASOTTI, P. J., JOHNSON-MASOTTI, A., FICK, R. Y MACLEOD, S. (2006). Healthy naturally occurring retirement communities: A low-cost approach to facilitating healthy aging. *American Journal of Public Health*, 96(7), 1164-1170. doi: 10.2105/AJPH.2005.068262
- MEZA-MEJÍA, M. Y VILLALOBOS-TORRES, E. M. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190.
- NAUDÉ, S., O'DRISCOLL, M. P. Y KALLIATH, T. J. (2009). Predicting employees' retirement intentions in New Zealand: The contribution of personal, job-related and non-work factors. *New Zealand Journal of Psychology*, 38(2), 11-23.
- NIMROD, G. (2007a). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.

- NIMROD, G., JANKE, M. C. Y KLEIBER, D. A. (2009). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: activity patterns of recent retirees in the United States. *Leisure Sciences*, 31(1), 37-52. doi: 10.1080/01490400802558087
- ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL (OISS) (2007). *Banco de Información de los Sistemas de Seguridad Social Iberoamericanos*. Secretaría General de la OISS.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (2003). Declaración política y plan de acción internacional de Madrid sobre el envejecimiento. Segunda asamblea mundial sobre el envejecimiento en Madrid, España, del 8 al 12 de abril de 2002. Naciones Unidas, Nueva York.
- PACHECO-FERREIRA, A. (2012). Beneficios terapéuticos por empleo de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 11(22), 58-66.
- PATEL, N. K., NEWSTEAD, A. H. Y FERRER, R. L. (2012). The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 18(10), 902-917. doi: 10.1089/acm.2011.0473
- PENNA, H. Y COSTA, B. (2008). Projetos de futuro na aposentadoria: uma discussão fundamentada pela orientação profissional em psicologia. (portuguese). *Perspectivas em Psicologia: Revista de Psicologia y Ciencias Afines*, 5(2), 37-46.
- PINQUART, M. Y SCHINDLER, I. (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis. *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329.
- PLYS, E. J. Y BLIWISE, N. G. (2013). Family involvement and well-being in assisted living. *Seniors Housing & Care Journal*, 21(1), 21-35.
- POTOCNIK, K., TORDERA, N. Y PEIRÓ, J. (2010). The influence of the early retirement process on satisfaction with early retirement and psychological well-being. *International Journal of Aging & Human Development*, 70(3), 251-273.
- QUINE, S., WELLS, Y., DE VAUS, D. Y KENDIG, H. (2007). When choice in retirement decisions is missing: qualitative and quantitative findings of

- impact on well-being. *Australasian Journal on Ageing*, 26(4), 173-179. doi: 10.1111/j.1741-6612.2007.00251.x.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2001). *Diccionario de la Lengua Española*. España.
- REQUENA, F. (2010). Welfare systems, support networks and subjective well-being among retired persons. *Social Indicators Research*, 99(3), 511-529. doi: 10.1007/s11205-010-9596-5
- ROBINSON, O. C., DEMETRE, J. D. Y CORNEY, R. H. (2011). The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance: a qualitative thematic analysis. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 39(3), 239-258. doi: 10.1080/03069885.2011.562484
- RODRÍGUEZ, N. (2006). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- SÁEZ, N. (1998). *Bienestar social y ancianidad*. Valencia: Promolibro, colección Psicogerontología.
- SALAMI, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 47-64.
- SKOKNIC, V. (1998). Efectos de la preparación psicológica para la jubilación. *Revista Intervención Psicosocial*, 7(1), 155-167.
- SMITH, D. M. (2011). Time use and well-being, and large survey studies. *Forum For Health Economics & Policy*, 14(3), 1-14. doi: 10.2202/1558-9544.1266
- SCHULTZ, S. (2007). Financial Well-Being. *Financial Planning*, 37(12), 24.
- TAMBORINI, C. R. (2007). The never-married in old age: Projections and concerns for the near future. *Social Security Bulletin*, 67(2), 25-40.
- TATE, L. (2011). Retiring from work -not life- and the importance of being self-important. *Business in Calgary*, 21(9), 14.
- TOPA, G., DEPOLO, M., MORIANO, J. A. Y MORALES, J. F. (2009). Empleo puente y bienestar personal de los jubilados. Un modelo de ecuaciones estructurales con una muestra europea probabilística. *Psicothema*, 21(2), 280-287.
- TOWNSEND, A. L., ISHLER, K. J., BOWMAN, K. F., ROSE, J. Y PEAK, N. (2009). Health and well-being in older married female cancer survivors. *Journal of the American Geriatrics Society*, '57'S286-S288. doi: 10.1111/j.1532-5415.2009.02514.x

- TRUDEL, G., TURGEON, L. Y PICHE, L. (2010). Marital and sexual aspects of old age. *Sexual & Relationship Therapy*, 25(3), 316-341. doi: 10.1080/14681991003750467
- TSE, M., LEUNG, R. Y HO, S. (2012). Pain and psychological well-being of older persons living in nursing homes: an exploratory study in planning patient-centred intervention. *Journal of Advanced Nursing*, 68(2), 312-321. doi: 10.1111/j.1365-2648.2011.05738.x
- VITT, L. A. (2013). Advisor-boomer client relationships: raising financial literacy and retirement well-being. *Journal of Financial Service Professionals*, 67(5), 75-88.
- VON HUMBOLDT, S. Y LEAL, I. (2013). The promotion of older adults' sense of coherence through person-centered therapy: a randomized controlled pilot study. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 30(2), 235-251.
- WARR, P., BUTCHER, V., ROBERTSON, I. Y CALLINAN, M. (2004). Older people's well-being as a function of employment, retirement, environmental characteristics and role preference. *British Journal of Psychology*, 95(3), 297-324.
- WEISS, R., BASS, S., HEIMOVITZ, H. Y OKA, M. (2005). Japan's silver human resource centers and participant well-being. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(1), 47-66. doi: 10.1007/s10823-005-3797-4
- WORK, VACATIONS, AND RETIREMENT: WILL THEY AFFECT YOUR HEALTH? (2006). *Harvard Men's Health Watch*, 10(7), 6-8.
- ZANELLI, J. C. (2012). Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 12(3), 329-340.
- ZHAN, M. Y PANDEY, S. (2002). Postsecondary education and the well-being of women in retirement. *Social Work Research*, 26(3), 171.

Autores

MARÍA DE LOS ÁNGELES AGUILERA VELASCO

Cirujano dentista. Maestra en Enseñanza de las Ciencias. Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Profesor investigador titular “C” de tiempo completo de la Universidad de Guadalajara. Adscrita al Departamento de Salud Pública en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Docente en los Programas de Maestría y Doctorado en Ciencias de la Salud en el Trabajo de la Universidad de Guadalajara, en las unidades de aprendizaje Redacción de Documentos Científicos; Trabajo de Titulación II; Trabajo de Investigación I, II y III; Redacción de Tesis y Temas Selectos I y II. Miembro del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-593 “Intervención Psicosocial en Salud Ocupacional”. Perfil deseable PROMEP. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Coordinador del doctorado de Ciencias de la Salud en el Trabajo de la Universidad de Guadalajara. Socio fundador y presidente 2013-2016 de la Asociación Internacional de Doctores y Ciencias de la Salud en el Trabajo (AIDCST). Socio fundador y secretario del Centro de Investigación y Estudios Cualitativos Avanzados (CIYECA). Líneas de investigación: Educación para la Salud Ocupacional (Preparación para la Jubilación) y Factores psicosociales (Vivencias y Dimensiones Culturales de la Jubilación y la Prejubilación).

MARTÍN ACOSTA FERNÁNDEZ

Licenciado en Psicología. Maestro en Psicología del Trabajo. Doctor en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Profesor investigador titular de la Universidad de Guadalajara, adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Departamento de Salud Pública. Docente en la licenciatura en Psicología y en los programas de maestría y doctorado en Ciencias de la Salud Pública y Doctorado en Ciencias de la Salud en el Trabajo de la Universidad de Guadalajara. Integrante del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-593 “Intervención Psicosocial en Salud Ocupacional”. Perfil deseable PROMEP. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Socio fundador del Programa de Investigación en Salud Ocupacional en Latinoamérica (PIENSO). Socio fundador y vicepresidente del Centro de Investigación y Estudios Cualitativos Avanzados (CIYECA). Líneas de investigación: Riesgos Psicosociales (Violencia y Acoso Psicológico en el Trabajo) y Educación para la Salud Ocupacional (Manuales de Buenas Prácticas).

BLANCA ELIZABETH POZOS RADILLO

Cirujano dentista. Maestra en Ciencias de la Salud Pública. Doctora en Psicología de la Salud. Profesor investigador titular de la Universidad de Guadalajara, adscrita al Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Departamento de Salud Pública. Docente en los Programas del Sistema de Créditos del CUCS Universidad de Guadalajara. Integrante del Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-593 “Intervención psicosocial en salud ocupacional”. Perfil deseable PROMEP. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Líneas de investigación: Factores Psicosociales en Salud Laboral.

101 consejos para una jubilación satisfactoria.
Aportaciones científicas y su aplicación práctica
se terminó de editar en las oficinas de la Editorial
Universidad de Guadalajara, José Bonifacio Andrada
2679, Col. Lomas de Guevara, 44657, Zapopan, Jalisco.

En la formación de este libro se utilizaron las familias
tipográficas Minion Pro, diseñada por Robert Slimbach,
y Ronnia, diseñada por Veronika Burian y José Scaglione.