



# GUÍA PARA UNA **JUBILACIÓN** **SATISFACTORIA**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN,  
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE POLÍTICA SOCIAL



El Instituto de Mayores y Servicios Sociales no comparte necesariamente las opiniones y juicios expuestos, y en ningún caso asume responsabilidades derivadas de la autoría de los trabajos que publica.

---

Catálogo general de publicaciones oficiales  
<http://www.O60.es>

Primera edición, 2008  
© Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

**EDITA:**

**Ministerio de Educación, Política Social y Deporte**

Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)

Avda. de la Ilustración, s/n. - 28029 Madrid

Tel. 91 363 89 35 - Fax 91 363 88 80

<http://www.seg-social.es/imserso>

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:** Onoff Imagen y Comunicación

**NIPO:** 661-08-032-2

**D.L.:** M-50407-2008

**IMPRIME:** GRAFO, S.A.

# GUÍA PARA UNA **JUBILACIÓN** **SATISFACTORIA**

## **AUTORES:**

Ignacio Gómez Marroquín  
Inmaculada Herbosa Martínez  
Silvia Martínez Rodríguez  
Mariola Serrano Argüeso  
Gema Tomás Martínez  
Elena Daprà Castro

## **COLABORADORES:**

Imanol Amayra Caro  
Juan Francisco López Paz

## **ASESORES:**

Antonio Martínez Maroto  
Luis Gil Romero  
José Manuel Ramos Miguel

## **AUTORES, COLABORADORES Y ASESORES**

**Imanol Amayra Caro.** *Profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación y miembro del equipo de investigación en Gerontología de la Universidad de Deusto.*

**Elena Daprá Castro.** *Consejo Superior de Investigaciones Científicas.*

**Luis Gil Romero.** *Instituto de Personas Mayores y Servicios Sociales, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.*

**Ignacio Gómez Marroquín.** *Profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación y miembro del equipo de investigación en Gerontología de la Universidad de Deusto.*

**Inmaculada Herbosa Martínez.** *Profesora de Derecho Civil de la Facultad de Derecho y miembro del equipo de investigación Estudios Jurídicos de Género de la Universidad de Deusto.*

**José Manuel Ramos Miguel.** *Instituto de Personas Mayores y Servicios Sociales, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.*

**Juan Francisco López Paz.** *Profesor de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación y miembro del equipo de investigación en Gerontología de la Universidad de Deusto.*

**Antonio Martínez Maroto.** *Instituto de Personas Mayores y Servicios Sociales, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.*

**Silvia Martínez Rodríguez.** *Profesora de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación y miembro del equipo de investigación en Gerontología de la Universidad de Deusto.*

**Mariola Serrano Argüeso.** *Profesora de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social de la Facultad de Derecho y miembro del equipo de investigación Estudios Jurídicos de Género de la Universidad de Deusto.*

**Gema Tomás Martínez.** *Profesora de Derecho Civil de la Facultad de Derecho y miembro del equipo de investigación Estudios Jurídicos de Género de la Universidad de Deusto.*

# ÍNDICE

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>PRESENTACIÓN</b> ..... | 7 |
|---------------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>INTRODUCCIÓN</b> ..... | 9 |
|---------------------------|---|

|   |    |
|---|----|
| <b>1. LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO</b> ..... | 11 |
|---|----|

- El cambio forma parte de la vida de las personas.
- Los cambios pueden reportar beneficios para la persona.
- Cambios asociados a la jubilación.
- Importancia de una actitud favorable hacia la jubilación.

|  |    |
|--|----|
| <b>2. EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO</b> ..... | 31 |
|--|----|

- El “autoconocimiento” como recurso para afrontar el cambio.
- La complejidad del ser humano y la identidad personal.
- El proceso de maduración.
- Autoestima y optimismo.

|  |    |
|--|----|
| <b>3. FAMILIA Y AMIGOS: EL REENCUENTRO</b> ..... | 51 |
|--|----|

- Impacto de la jubilación sobre la familia de la persona jubilada.
- Potencialidad de disponer de más tiempo libre (recuperar tiempos perdidos con la familia, intimidad, complicidad, nuevas experiencias).
- Experiencias de convivencia intergeneracional.
- Beneficios del encuentro con otros.
- La participación en nuevos contextos y la creación de nuevas redes sociales.
- Actitudes y habilidades para la interacción social: cuáles, es posible desarrollarlas.

|  |     |
|--|-----|
| <b>4. USO Y ORGANIZACIÓN DEL “NUEVO” TIEMPO:<br/>APRENDER A DISFRUTAR DEL OCIO</b> .....   | 67  |
| · Beneficios del ocio activo en la jubilación.   |     |
| · La jubilación: oportunidad para recuperar antiguas aficiones.  |     |
| · Aprender a disfrutar de nuevos hobbies.  |     |
| <b>5. AUTONOMÍA PERSONAL PATRIMONIAL Y<br/>PLANIFICACIÓN ECONÓMICA</b> .....   | 85  |
| · Fórmulas para aumentar la liquidez a través de la vivienda (renta vitalicia, hipoteca inversa, usufructo vitalicio, cesión en alquiler).   |     |
| · Otras fórmulas de planificación económica y personal (contrato de alimentos o “vitalicio”, patrimonio protegido en casos de discapacidad, “testamento vital” o documento de voluntades anticipadas). |     |
| <b>6. PRESTACIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL<br/>EN LA ETAPA DE JUBILACIÓN</b> .....  | 103 |
| · En relación con las pensiones de jubilación.   |     |
| · Respecto al derecho de asistencia sanitaria.   |     |
| · En lo relativo a la posibilidad de acceso a servicios sociales.  |     |
| · Y otros beneficios.  |     |
| <b>Y PARA FINALIZAR...</b> .....   | 117 |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y LEGISLATIVAS</b> .....   | 118 |

## PRESENTACIÓN

### Lectores,

tenéis entre vuestras manos una valiosa guía cuyo principal objetivo es facilitaros una adaptación a la jubilación realmente satisfactoria.

No queremos limitarnos, con él, a transmitir información sobre algunos de los cambios que, probablemente, vayáis a experimentar en los próximos años. Tratamos de proporcionar pautas para la reflexión acerca de la *trascendencia* de dichos cambios y los *recursos* personales, sociales y legales, con los que podemos contar para hacerles frente.

Sin embargo, esta guía sólo habrá cubierto nuestras expectativas si los temas que se abordan en ella consiguen llevaros *un poco más allá*, haciéndoos conscientes de la importancia de *anticiparse* a todos esos cambios *antes* de que se produzcan.

Si conseguimos que tras la lectura de estas páginas se modifiquen algunas concepciones sobre la jubilación y, sobre todo, que adoptéis *desde este mismo momento* actitudes y comportamientos positivos que os ayuden a enfrentaros óptimamente a los cambios que ésta supone, tomando vuestras propias decisiones y las riendas de vuestra vida, nos daremos por satisfechos.

Esperamos sinceramente que el contenido de dicho material sea de vuestro interés y de utilidad.

**DIRECCIÓN GENERAL  
DEL IMSERSO**



## INTRODUCCIÓN

Nos proponemos que las personas que lean esta Guía para una Jubilación Satisfactoria:

**REFLEXIONEN** sobre los cambios que la jubilación conlleva, que suelen estar relacionados con la utilización del nuevo tiempo libre, con los contactos sociales y familiares que mantenemos tras dejar de trabajar y con nuestra economía. Aspectos, todos ellos, que requieren cierta adaptación y que, si no resolvemos óptimamente, pueden llegar a afectar seriamente nuestra calidad de vida.

**COMPRENDAN** que el cambio forma parte de la vida de los seres humanos y que la jubilación no es más que un cambio de los muchos que experimentamos a lo largo del ciclo vital. Si tenemos una actitud positiva hacia la jubilación seremos capaces de comprender todas las oportunidades que nos brinda.

**SE CONOZCAN** un poco mejor a sí mismos dado que esto es fundamental para una mejor adaptación a los cambios que conlleva la jubilación. Saber más de nosotros mismos es saber más sobre temas de personalidad, de preferencias personales, tendencias y emociones. Todas estas dimensiones nos hacen únicos y singulares y van a influir en nuestra forma de entender la realidad y responder a ella.

**VALOREN** la importancia de ampliar y consolidar nuestra red de personas amigas. Cuando la jubilación llega es posible disponer de más tiempo para profundizar en nuestras relaciones familiares y de amistad. Se ha comprobado que disponer de personas amigas es una de las cosas que más satisfacción produce en los seres humanos, independientemente de su edad y condición. Sólo es necesario desearlo y, en ocasiones, mejorar un poco nuestras habilidades sociales.

**DESEEN** disfrutar plenamente del nuevo tiempo de ocio que llega con la jubilación. Los gustos y aficiones que siempre hemos tenido pueden ser retomados ahora y también es posible emprender una nueva afición o hobby que nos permita mantenernos en forma (física y mental), sentirnos productivos, conocer otras personas y, en definitiva, ser felices. Son muchas las posibilidades.

**CONOZCAN** las diferentes vías para sacar más partido a sus bienes (principalmente a la vivienda que, de ordinario, suele ser aquello que concentra mayor valor económico). Diferentes entidades financieras, Bancos y Cajas de Ahorro, ofrecen productos que nos pueden permitir planificar nuestra economía y tomar importantes decisiones en relación con nuestra autonomía personal.

**ENTIENDAN** el alcance de sus derechos y obligaciones como pensionistas de la Seguridad Social. Es importante saber qué tipo de pensión de jubilación se está recibiendo y a dónde se puede acudir en el caso de tener dudas al respecto. Hay que entender que la jubilación no implica pérdida, sino mantenimiento de derechos de Seguridad Social e incluso prestaciones adicionales y beneficios a los que en otras etapas de la vida no tendríamos acceso.



## 1

## LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO

Hace ya unos años que Spencer Johnson escribió una sencilla pero magnífica historia sobre unos ratones y unas personitas acostumbradas a disfrutar todos los días de una excelente ración del mejor queso. Ellas habían luchado mucho por alcanzar esa situación de bienestar y consideraban que, en justicia, ya no les quedaba más por hacer que disfrutar de lo que, en su opinión, debía convertirse en una situación de bien ganado bienestar. Vivían felices en su mundo, hasta que un día, de repente, sin que nadie lo hubiese previsto el queso se terminó; el mundo estable en el que habían vivido los últimos años desapareció, cambió de manera radical y tanto los ratones como las personas tuvieron que dar una respuesta de adaptación a dicho cambio. Respuestas diferentes y no todas igual de exitosas.

La historia de Johnson se convirtió rápidamente en un *best seller* mundial traducido a diferentes idiomas y difundida enseguida por Internet. El motivo es muy sencillo, las personas que lo leen, independientemente de su condición, cultura, nivel adquisitivo o edad se sienten, de alguna manera, identificadas con uno o varios de sus personajes. Quien más o quien menos se ha enfrenta-

EL CAMBIO FORMA  
PARTE DE LA VIDA DE  
LOS SERES HUMANOS.

do alguna vez al hecho de que “el queso” (del tipo que sea, léase un trabajo, una relación de pareja, una vivienda, una amistad...) se terminaba y ha tenido que renunciar a las confortables sensaciones de control y tranquilidad y aprender a convivir con otras mucho menos gratificantes como son la incertidumbre y la inseguridad.

La sociedad está cambiando, pero nunca antes como ahora dichos cambios se habían vuelto tan vertiginosos ni habían abarcado tantas áreas de nuestra vida.

A nivel global podemos hablar de cambios que se han producido en el ámbito de la medicina, la política, la tecnología, la ciencia, la economía o la estructura social. Dichas transformaciones, de alguna manera, nos han afectado a todos a lo largo de nuestra vida y han requerido algún tipo de respuesta de adaptación en el ámbito laboral, familiar o en la planificación de nuestras actividades de ocio y esparcimiento. Estas transformaciones ponen a menudo de manifiesto la **fragilidad** del ser humano ante los avatares de la vida.

Entre los cambios globales que se han producido en las últimas décadas es posible mencionar los siguientes:

- La aparición del euro, que nos ha obligado a llevar una doble contabilidad (euros/pesetas).
- Las nuevas tecnologías que nos han permitido acceder a un teléfono móvil, un ordenador y a aparatos electrónicos que nos pueden hacer la vida más fácil.
- Los avances médicos que, aunque siempre mejorables, permiten llegar a la jubilación con mejor calidad de vida que en décadas pasadas.
- La incorporación de la mujer al ámbito laboral que ha supuesto una redistribución de roles en el ámbito familiar y social.

El cambio ha estado presente en el ser humano desde siempre. Sería interesante reflexionar en torno al hecho de que gracias a su extraordinaria capacidad de adaptación, su tenacidad y entusiasmo, nuestra especie ha evolucionado hasta alcanzar el grado de bienestar que, en general, ahora podemos disfrutar.

Pero no todos los cambios son iguales ni exigen por nuestra parte la misma respuesta. Unos son esperados como la llegada de un hijo, mientras que otros son

imprevistos, como acertar todos los resultados de la quiniela; unos son repentinos como un accidente de coche y otros progresivos, como la asunción de responsabilidades en el trabajo; algunos cambios son transitorios, como la baja maternal, sin embargo otros poseen consecuencias permanentes como la jubilación; unos son triviales como la compra de un teléfono móvil y otros son significativos como el hecho de casarse; algunos cambios pueden constituir, para quien los vive, una experiencia traumática, como la muerte de un familiar querido.

Sin embargo, un mismo acontecimiento, como puede ser la llegada de un hijo, puede ser motivo de alegría, para una familia que lo espera, o motivo de desesperación, para unos jóvenes novios sorprendidos por el hecho inesperado. Depende del contexto en que dicho cambio aparece, pero también de las características personales de los individuos que lo experimentan, sus actitudes y la manera en que se “planifican” para adaptarse mejor a él.

El 11 de septiembre de 2001 la vida de muchos estadounidenses cambió radicalmente. Ese día, tras el impacto de los aviones en el *World Trade Center*, los miles de trabajadores que allí se encontraron tuvieron que tomar decisiones de vitales consecuencias y no todos lo hicieron en la misma dirección. Cuando tras el impacto del avión el edificio comenzó a arder, unas personas tomaron la decisión de subir a los pisos superiores pensando que para un helicóptero el rescate desde la azotea sería más fácil, otros optaron por bajar

setenta pisos andando; algunos murieron por tratar de salvar a otras personas y otros tomaron la decisión de ignorar cualquier llamada o mensaje que no fuese encaminado a salvarse ellos mismos (quizás pensando en que no podían fallar a los familiares y amigos que les esperaba fuera y por quienes debían intentar sobrevivir). En definitiva cada uno dio la respuesta personal que consideró más adecuada a aquella crisis; aquella respuesta que le proporcionaba una mayor dosis de tranquilidad interior.

*Nuestra capacidad de adaptación y respuesta a los cambios depende de múltiples factores y es diferente en cada individuo.*

No a todas las personas nos afectan los cambios de la misma manera ni proporcionamos la misma respuesta. Nuestra capacidad de adaptación varía en función de nuestras características personales, la cultura en la que nos encontramos inmersos y el entorno socio-económico en el que nos desenvolvemos. Todos estos elementos, junto a los factores genéticos, contribuyen a que cada persona sea única y singular.

También nuestra experiencia anterior y en concreto la trayectoria de adecuación más o menos positiva a los cambios que han acontecido a la persona a lo largo de su vida, va a determinar en cierto grado el éxito en una adecuación lo más óptima posible a la jubilación.

Puede ser interesante una reflexión sobre nuestra capacidad de adecuación al cambio. Si nuestra capacidad de respuesta adaptativa no siempre ha sido elevada, es probable que acostumbrarnos al cambio que supone adoptar el status de jubilado requiera ciertas energías adicionales. Esto, lejos de sorprendernos o abatirnos, debe hacernos pensar que puede ser necesario buscar ciertos apoyos que faciliten la transición y entrenar ciertas destrezas personales que la hagan más sencilla... Y hacerlo cuanto antes.

## PARA LA REFLEXIÓN



### ¿Cómo reacciono ante los cambios?

A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre las que debes mostrar tu acuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas ni puntuación alguna que alcanzar. El objetivo es ayudarte a conocer mejor tu reacción ante los cambios y suscitar la reflexión:

#### 1. En momentos de cambio intenso, me cuesta saber lo que tengo que hacer y no reacciono hasta pasado un cierto tiempo

- Totalmente cierto
- Bastante cierto
- Depende de las ocasiones
- Casi nunca
- Completamente falso

**2. En momentos de cambios intensos percibo enseguida los riesgos y las oportunidades y actúo rápidamente en consecuencia**

- Totalmente cierto
- Bastante cierto
- Depende de las ocasiones
- Casi nunca
- Completamente falso

**3. Soy una persona que se crece ante la adversidad**

- Siempre
- Con frecuencia
- Algunas veces
- Raramente
- Nunca

**4. En momentos de cambio**

- Soy muy optimista sobre lo que puedo esperar de las personas que me rodean
- Soy bastante optimista
- No me considero ni optimista ni pesimista
- Mas bien soy pesimista sobre lo que puedo esperar de ellas
- Absolutamente pesimista y escéptico respecto a lo que puedo esperar de ellas

**5. Considero que lo que les sucede a las personas a lo largo de la vida se debe fundamentalmente al destino y no las decisiones que tomamos en cada momento**

- Totalmente cierto
- Bastante cierto
- Ni cierto ni falso
- Más bien falso
- Totalmente falso

**6. En general, soy una persona con gran capacidad de tolerancia a la ambigüedad y la incertidumbre**

- Totalmente cierto
- Bastante cierto

- Ni cierto ni falso
- Más bien falso
- Totalmente falso

**7. Cuando me encuentro ante situaciones nuevas tengo la capacidad de hacerme enseguida una nueva composición de lugar y establecer un plan de acción**

- Totalmente cierto
- Bastante cierto
- Ni cierto ni falso
- Más bien falso
- Totalmente falso

**8. Ante una situación en la que reinan la confusión y el desorden**

- Me siento extremadamente incómodo
- Me siento bastante incómodo
- No me siento ni cómodo ni incómodo
- Me siento bastante cómodo
- Me siento muy cómodo

**9. Tengo tendencia a actuar impulsivamente sin pensar en las consecuencias de mis actos**

- Con mucha frecuencia
- Con bastante frecuencia
- Más o menos como la mayoría de la gente
- Raramente
- Con poca frecuencia

**10. Cuando algo realmente importante no sale bien, me siento contrariado, me cuesta aceptarlo y me resulta un poco difícil controlarme**

- Totalmente cierto
- Bastante cierto
- Ni cierto ni falso
- Más bien falso
- Totalmente falso

EL CAMBIO TIENE UNA DOBLE DIMENSIÓN. PUEDE COMPORTAR CIERTOS RIESGOS PERO TAMBIÉN NUEVAS OPORTUNIDADES.

Se ha comprobado que las personas de talante optimista y confiado, que tienden a ver las cosas desde su perspectiva más favorable y con capacidad para disfrutar de las cosas que le ocurren, se adaptan mejor a los cambios que aquellas personas propensas a juzgar los acontecimientos por el lado desfavorable.

Del mismo modo, aquellos individuos poseedores de una fortaleza, entusiasmo, flexibilidad, resistencia y capacidad de reacción para superar retos, con una gran confianza en sí mismos y en sus posibilidades, responden mucho mejor a los cambios, que los que temen a lo desconocido y prefieren mantener una situación estable por temor al fracaso.

También se sabe que las personas con alto índice de competencia personal, capacidad para analizar las oportunidades y los riesgos de cualquier decisión y que se perciben a sí mismos como poseedores de apoyos y recursos sociales, poseen respuestas de adaptación más eficaces. En esa misma línea, la tolerancia a la ambigüedad y a la adversidad, son algunas otras características personales que favorecen nuestra capacidad de adaptación.

Por otro lado, el significado que le damos al dolor y el nivel de tolerancia al estrés y a la frustración puede influir negativamente en la respuesta que proporcionemos al cambio.

No obstante, pese al importante abanico de respuestas que se puedan proporcionar y al impacto que estos cambios puedan provocar en el individuo, debemos ser conscientes de que, como afirma el psiquiatra Rojas Marcos, salvo en casos extremos, la duración de los efectos, tanto de las experiencias más traumáticas como de las más ilusionantes tienen una duración determinada, que no suele exceder de los dos años. La razón, argumenta el prestigioso psiquiatra, es que el ser humano posee una extraordinaria fortaleza para superar las dolencias y debilidades y disfrutar del presente real sin obcecarse en "lo que podía haber sido y no es."

Es innegable que el cambio puede suscitar sentimientos de incertidumbre y confusión. Salir del confort de lo familiar para adentrarnos en *mundos* desconocidos no es grato por lo general y, en particular, en el caso de la jubilación que es todavía una etapa marcada por los estereotipos negativos, ciertos sentimientos de temor son casi inevitables.

Es habitual que las personas reaccionen ante los cambios desarrollando sentimientos de pérdida, de ansiedad y, en ocasiones, de rebeldía y lucha. No en vano *se pierden* pautas de conducta establecidas, hábitos, incluso confianza y autoestima en uno mismo. Sentir cierta ansiedad también es algo casi inevitable en situaciones de cambio en las que se formulan interrogantes de difícil respuesta: ¿cómo será el futuro?, ¿seré capaz de desenvolverme? ¿se verá perjudi-

cada mi imagen? ¿seré aceptado como hasta ahora?

Pero el cambio en general y la jubilación en particular (a menos que estén marcados por alguna circunstancia que la haga especialmente dramática) no deberían ser temidos o evitados porque tienen la potencialidad de impulsarnos hacia nuevas experiencias que, una vez nos sean familiares, constituirán una cómoda plataforma sobre la que desarrollar nuestro día a día.

En chino el término *crisis* combina los símbolos de las palabras peligro y oportunidad. Cada vez que superamos una etapa de nuestra vida, algunas personas la experimentan como una especie de crisis. Pero desafortunadamente, siempre optamos por el significado que hemos aprendido en nuestra cultura y nos olvidamos de que la crisis también es una nueva oportunidad. La postura verdaderamente inteligente y enriquecedora es la de optar por ver en cada paso que damos en nuestra vida una verdadera opción para conseguir la felicidad (Tierno, B. 1996: 119).

En esa línea puede leerse una historia cercana al pensamiento Taoísta, adaptada del libro de Huston Smith *Las religiones del mundo*:

*El caballo de un campesino se escapó. Ante la conmiseración de su vecino, el campesino le dijo: “¿Quién sabe si es bueno o malo?”.*

*Y tuvo razón, porque al día siguiente el caballo regresó acompañado de caballos salvajes con los cuales había trabado amistad. El vecino reapareció, esta vez para felicitarlo por el regalo caído del cielo, pero el campesino repitió: “¿Quién sabe si es bueno o malo?”.*

*Y otra vez tuvo razón porque al día siguiente su hijo trató de montar uno de los caballos salvajes y se cayó, rompiéndose una pierna. El vecino volvió a mostrar su pesar, y recibió nuevamente la anterior pregunta: “¿Quién sabe si es bueno o malo?”.*

*Y el campesino tuvo razón una cuarta vez, porque al día siguiente aparecieron unos soldados para reclutar al hijo, pero lo eximieron por encontrarse herido.*

Es importante comprender que todos los cambios conllevan unas fases que van de la **conmoción** inicial a la **aceptación** por parte de la persona que lo vive.

En algunas circunstancias el paso de una a otra fase se recorre en un tiempo muy breve, en otras pueden llevar años y no llegar a ser nunca completamente resueltas. Sin embargo, se trata de un proceso natural que, aunque, como ya se ha apuntado anteriormente, es variable según cada persona, y constituye también una de las claves del crecimiento y el **desarrollo humano** en todas las edades.



No en vano los cambios a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida nos obligan a menudo a desarrollar esfuerzos que nos mejoran y nos enseñan de qué somos capaces.

No nos es difícil imaginar cómo cambiaría la definición que haríamos de nosotros mismos (responder a la pregunta *¿Cómo somos?*) si en algún momento de nuestra vida no nos hubiéramos enfrentado a la decisión, y al cambio que supuso en nuestras vidas, contraer matrimonio, tener uno o varios hijos, hacernos cargo de nuestros padres mayores, nuestros nietos, acompañar el dolor de un enfermo, o adaptarnos a la dureza de una enfermedad terminal.

**PARA LA REFLEXIÓN:**

Te proponemos un ejercicio que puede servirte para aprender a encontrar lo que de “oportunidad” tiene cualquier cambio o crisis.

Haz un repaso por los cambios más importantes que se han producido a lo largo de tu vida. Identifica aquellos momentos que han supuesto para ti un profundo cambio, esos que tal vez te han hecho sumergirte en un mar de dudas o sentir miedo e incertidumbre. Anótalos. Haz el siguiente esfuerzo:

- a) Intenta identificar los aspectos que convertían ese momento o situación en una crisis.
- b) Ahora intenta averiguar el factor de oportunidad que había en dicho momento.

**Evaluación:**

1. ¿Cuál ha sido tu actitud general ante la crisis? ¿Has sido capaz de encontrar en todos los casos el factor de oportunidad?
2. Comenta con alguien de confianza lo que has descubierto en este ejercicio y, si tienes ocasión, pídele que te ayude a descubrir dónde estaba la oportunidad en cada una de dichas crisis. (Tierno 1996: 124)

La mayoría de las personas se *jubilán más de una vez en la vida*, aunque sólo consideremos importante la jubilación que se consigue cuando cumplimos los 65 y cesamos en nuestra actividad laboral.

Si tal y como sugiere Tierno (1996, p. 122) definimos la jubilación como un *cambio de actividad*, nos damos cuenta de que ya nos hemos jubilado varias veces: cuando de niños abandonamos nuestra vida sosegada en casa para ir a la escuela, cuando nos pusimos a trabajar y tuvimos que adaptarnos más o menos dulcemente a la responsabilidad de obtener un salario, cuando abandonamos definitivamente el hogar familiar para formar nuestra propia familia, cuando tuvimos que aprender a realizar la función de consejeros-amigos de nuestros hijos adolescentes o bregar con los sinsabores de una separación y aprender de nuevo a vivir sin pareja, etc.

LA JUBILACIÓN ES SÓLO UNO MÁS DE LOS MUCHOS CAMBIOS QUE EXPERIMENTA LA PERSONA A LO LARGO DE SU VIDA.

**PARA LA REFLEXIÓN:**



En 1991 Richardson y Kilty elaboraron un cuestionario para estudiar **los significados que las personas atribuyen a su jubilación.**

Rodea con un círculo la opción que mejor refleja tu vivencia personal respecto a cada una de las afirmaciones que siguen. En el caso de que todavía te queden algunos años de actividad profesional, trata de contestar desde la visión que crees que tendrás cuando llegues a dicha edad. Recuerda que no existe una única respuesta verdadera ni puntuación alguna que conseguir. El objetivo del ejercicio es reflexionar sobre la significación que atribuyes a tu jubilación.

Las respuestas van graduadas del 1 al 6 como sigue.

|  | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
|--|-----------------------|---------------|------------------------|---------------------|------------|-----------------------|
|  | Totalmente desacuerdo | En desacuerdo | Más bien en desacuerdo | Más bien de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| 1. Desde que me jubilé me tomo las cosas de manera más pausada.....  | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 2. La jubilación dio paso a una nueva etapa de mi vida que esperaba con impaciencia. ....                              | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 3. Mi vida tras la jubilación es muy parecida a la que llevaba cuando trabajaba.....                                   | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 4. Desde que me he retirado no sé qué hacer con el tiempo.....   | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 5. Jubilarme me ha permitido comenzar a hacer las cosas que realmente me apetecen. ....                                | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 6. En mi caso la jubilación es, sobre todo, un merecido descanso tras muchos años de trabajo. ....                     | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 7. Desde que me he jubilado me siento una persona mucho más improductiva que cuando trabajaba. ....                    | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 8. Las cosas que hago desde que me he jubilado son prácticamente las mismas que hacía antes. ....                      | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 9. Echo de menos los años anteriores a la jubilación, cuando trabajaba. ....   | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |
| 10. Una de las cosas que más me gusta de la jubilación es que se dispone de tiempo para no hacer nada y relajarse..... | 1                     | 2             | 3                      | 4                   | 5          | 6                     |



|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. La jubilación no ha supuesto ningún cambio importante en mi vida.....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ahora que estoy jubilado estoy poniendo en marcha los planes que hace mucho tiempo quería hacer. ....         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. En mi caso, lo mejor de la jubilación es estar libre de exigencias, horarios y obligaciones.....              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Desde que me jubilé mi vida parece vacía.....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Desde la jubilación he dedicado mucho más tiempo a aspectos de mi vida que tenía abandonados.....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Jubilarse significa simplemente disponer de más tiempo libre, nada más. ....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. La jubilación me ha permitido conocer aspectos de mí mismo que no había descubierto hasta entonces.....       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Desde que me he jubilado me ha sido imposible encontrar actividades que sustituyan el trabajo que hacía. .... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Para mí la jubilación es sobre todo un merecido descanso después de tanto años de duro trabajo. ....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

*Traducido y adaptado por Pastor, Villar, Boada, Zaplana, Varea y López (2003)*

Puedes obtener algunas conclusiones haciendo lo siguiente:

- Si sumas las puntuaciones de los ítems 1, 6, 10, 13, 19 y divides la cantidad resultante entre 5 obtendrás una puntuación media que refleja el grado en que concibes la jubilación como tiempo de **descanso**.
- Si sumas las puntuaciones obtenidas en los ítems 2, 5, 12, 15, 17 y divides el resultado entre 5 conseguirás la puntuación media que refleja el grado en que concibes la jubilación como momento de **comienzo** de nuevas oportunidades.
- Si sumas las puntuaciones asignadas a los ítems 3, 8, 11, 16 y divides esa cantidad entre 4 resultará la puntuación media que refleja el grado en que consideras la jubilación como algo normal que **no ha generado cambios** significativos en tu vida cotidiana.

NUESTRA ACTITUD HACIA LA JUBILACIÓN SERÁ DECISIVA PARA UNA ADAPTACIÓN ADECUADA A LOS CAMBIOS QUE CONLLEVA.

- Sumando las puntuaciones de los ítems 4, 7, 9, 14, 18 y dividiendo la cifra resultante entre 5 conseguirás una puntuación media que indica el grado en que asocias la jubilación a sentimientos de **pérdida**.

Puede ayudarte a obtener algunas conclusiones personales comparar las cuatro cantidades obtenidas y comprobar qué significado, de los cuatro posibles (descanso, comienzo de oportunidades, ausencia de cambios o pérdida), asocias más intensamente a la jubilación.

Aunque la llegada de la jubilación suponga un importante cambio al que cada persona debe adaptarse desde su singularidad, no parece que, en general, se anticipe como un suceso extremadamente traumático. Por el contrario cada vez se celebra más como el comienzo de una nueva libertad y un descanso merecido. Sin embargo, se ha comprobado que algunas convicciones fuertemente arraigadas perjudican la vivencia de esta etapa como algo positivo y potencialmente enriquecedor. Son las siguientes:

### ¿Cómo lo veo yo?

**Cuando la persona se jubila deja de ser productiva para la sociedad.**

Cierto     Falso    Porque .....

**Las personas jubiladas se vuelven pasivas y sedentarias.**

Cierto     Falso    Porque .....

**La jubilación suele dar lugar a situaciones de soledad.**

Cierto     Falso    Porque .....

**Jubilación y vejez son la misma cosa.**

Cierto     Falso    Porque .....

**La salud es más vulnerable tras la jubilación.**

Cierto     Falso    Porque .....

**Las personas jubiladas no saben qué hacer, la mayor parte del tiempo.**

Cierto     Falso    Porque .....

Son algunos de los *falsos mitos* sobre la jubilación. Desde luego que hay personas jubiladas pasivas, con tendencia a la soledad o incluso que han “envejecido” rápidamente tras finalizar su actividad laboral.

Sin embargo esto no necesariamente se debe al cambio de actividad que implica la jubilación.

Muchas de esas aparentes transformaciones pueden tener su origen en *causas internas* que ya se encontraban enraizadas en la persona pero que se mantenían ocultas tras “el manto” de los *compromisos* laborales, la *responsabilidad* en el trabajo, las reuniones, etc. ¿No será que el horario apretado o las múltiples obligaciones a las que hemos dado prioridad durante años no son sino parte de una “coraza” que algunos nos hemos ido forjando y que muestra ese miedo a la libertad del que nos habla el psicoanalista alemán Erich Frömm?

En todo caso merece la pena hacer una breve consideración sobre algunos de estos falsos tópicos, que en ocasiones pueden estar muy sólidamente arraigados en nuestro interior.

Resulta especialmente fácil de creer el tópico de que **si no trabajas no produces**. Sólo cuando se tiene una consideración integral de la persona, nos damos cuenta de que ésta no sólo es productora de resultados laborales, sino que también “produce” logros relacionados con el mantenimiento de relaciones de amor y amistad, la capacidad de respuesta creativa, la habilidad para resolver conflictos de manera pacífica, la inteligencia para analizar y comprender la realidad, la capacidad crítica para interactuar con el mundo de una determinada manera, la madurez emocional para el encuentro con otros, el compromiso social, los valores personales, etc.

Todos estos “logros” nos definen y nos hacen quienes somos.

*Aunque el trabajo sea un parte importante de nuestra vida y nos defina como personas no es lo único que nos hace ser quienes somos.*

Otro tópico muy establecido socialmente es el que relaciona **jubilación y envejecimiento**. Sin embargo la jubilación es resultado de una serie de decisiones de carácter político, económico y laboral que varía a lo largo de la historia y las diferentes sociedades, mientras que el envejecimiento (a pesar de sus diferentes connotaciones en las diferentes culturas) es un proceso natural inherente al ser humano.

JUBILARSE Y ENVEJECER SON COSAS DIFERENTES. SÓLO ENVEJECEN LAS PERSONAS QUE PIERDEN LA ILUSIÓN.

Es innegable que en la mayor parte de los casos, nos jubilamos cuando ya hemos vivido una buena parte de nuestra vida; y no podemos negar el hecho de que las personas envejecemos, pero la vejez no comienza a la edad de la jubilación. Hay personas que ya son muy viejas cuando se jubilan y otras que no llegan a serlo nunca.

La razón es que la vejez no es una cuestión de edad. Existen muchas personas de todas las edades que estiman que su vida ha dejado de tener sentido porque no se sienten con la misma fuerza y vitalidad que hace unos años. Consideran que lo mejor de su vida ha quedado atrás y se sientan ante la vida para ver cómo pasa delante de ellos. Han perdido la *ilusión*, no son capaces de asumir los cambios y de ver en ellos una oportunidad. Les asusta el futuro que se presenta incierto pero son incapaces de hacer algo positivo para intervenir en él. (Tierno, 1996: 120)

No envejecemos de la noche a la mañana; toda nuestra vida nos conduce a una determinada manera de envejecer. Si cada día de nuestra vida lo llenamos con optimismo y alegría suficientes, si optamos por aceptar las cosas que no podemos cambiar y luchar por aquellas por las que merece la pena, estaremos labrándonos un presente agradable, pero también un futuro lleno de vitalidad y energía.

### PARA LA REFLEXIÓN:



Este párrafo narra una situación real. **¿Qué habrías respondido tú?**

En un aula de personas adultas, un profesor inició su sesión preguntando a sus alumnos ¿a qué edad comienza uno a envejecer? Tras unos minutos de silencio una persona que superaba ya los setenta años, y se había caracterizado hasta ese momento por adoptar el rol de “gracioso del grupo”, contestó con una rotundidad que mostraba que se trataba de un tema que le preocupaba y

sobre el que había reflexionado bastante tiempo: “uno empieza a envejecer cuando pierde la ilusión”.

El profesor, que esperaba una cifra determinada para comenzar su conferencia se vio forzado a dar por buena la intervención y adaptar por completo su discurso a esa perspectiva realizada desde la reflexión y el autodescubrimiento.

Son muchas las dimensiones de la vida de la persona que cambian ante la llegada de la jubilación. Conseguir que estos cambios sean una oportunidad para vivir mejor y ser más felices depende de nosotros mismos, de nuestra decisión y de la forma en que sepamos responder a los desafíos que esos cambios nos plantean.

Escribió Goethe que quien en nombre de la libertad renuncia a ser el que tiene que ser, es un suicida en pie. La libertad, como la vida, sólo la merece quien sabe conquistarla día a día.

La persona que renuncia a asumir las nuevas situaciones que le toca vivir, que decide *elegir* el "no hacer nada", el "dejar que las cosas sucedan" por miedo a fracasar en la *conquista* de nuevas cotas de libertad y bienestar o por pura inercia, no podrá ser juzgada por sus fallos porque ni siquiera lo habrá intentado, ahora bien ¿no es demasiado arriesgado teniendo en cuenta que **SÓLO SE VIVE UNA VEZ?**

Sin duda, merece la pena asumir un posicionamiento activo, tomar las riendas de nuestro destino asumiendo las decisiones y esfuerzos necesarios para que nuestra jubilación sea lo que nosotros queremos que sea. El primer ejercicio es reflexionar sobre cada uno de los cambios que se han producido o se van a producir cuando nos jubilemos y en el impacto que pueden tener sobre nosotros.

*La jubilación plantea a cada persona numerosos desafíos que también son oportunidades para el desarrollo y el bienestar si se desea y se actúa para conseguirlo.*

## PARA LA REFLEXIÓN



¿Cómo me voy a **sentir** (o me he sentido) cuando, con la jubilación...

...desaparezca una actividad que estructuraba mi vida cotidiana (jornada, semana, fines de semana, vacaciones)?

...reduzca total o parcialmente el contacto con mis compañeros y amigos del trabajo?

...deje de utilizar ciertas capacidades físicas y mentales que requería mi trabajo?

...deje de formar parte de una empresa u organización de la que he formado parte durante años y en la que cumplía una función?

...tenga más tiempo libre para hacer las cosas que deseo (aunque sin manual de instrucciones)?

...deje de hacer algo que sé hacer bien y que me ha permitido sentirme capaz y competente?

...desaparezcan las limitaciones horarias que me impedían o dificultaban la vida de familia?

...el salario se sustituya por una pensión de jubilación que tal vez no coincida con lo que percibo en mi nómina?

Sean cuales sean nuestras respuestas a estos interrogantes no debemos olvidar que la jubilación nos pone a prueba y nos enfrenta a desafíos que podremos afrontar exitosamente si nos lo proponemos. Si lo hacemos descubriremos también lo que de oportunidad nos brindan.

| CON LA JUBILACIÓN   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Surgen desafíos   | Surgen nuevas oportunidades   |   |   |
| Sobreponernos al sentimiento de <i>desorden</i> y ser capaces de estructurar nuestro día a día creando cierta <i>rutina</i> (sin caer en ella).                           | Posibilidad de configurar un "día a día" a nuestro gusto sin las limitaciones que marcaba el trabajo.<br><br>Posibilidad de probar nuevas experiencias.   | ➔ | <p><b>¿QUÉ VOY A HACER AL RESPECTO?</b></p> |
| Evitar situaciones de aislamiento, soledad y ausencia de grupos de referencia que nos proporcionan un sentimiento de pertenencia.   | Estrechar vínculos (o descubrir nuevos vínculos) con compañeros del trabajo fuera del entorno laboral.<br><br>Retomar amistades antiguas.<br><br>Profundizar en nuestras relaciones de amistad. | ➔ |   |
| Evitar la pérdida progresiva de facultades físicas e intelectuales por falta de uso, lo cual puede incluso degenerar en deterioro físico y cognitivo de moderado a grave. | Comenzar a practicar algún hobby que mantenga entrenadas nuestras capacidades intelectuales.<br><br>Hacer algo de ejercicio de manera regular.  | ➔ |   |
| Buscar alternativas que nos proporcionen un feed-back de competencia, evitando un sentimiento de incapacidad y de desvinculación.   | Buscar nuevos grupos de referencia.<br><br>Comenzar alguna actividad que, según nuestros intereses, nos permita contribuir con alguna causa (voluntariado, p.e.).                               | ➔ |   |

| CON LA JUBILACIÓN   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Surgen desafíos   | Surgen nuevas oportunidades  |   |   |
| Evitar el riesgo de aburrimiento y el sedentarismo a que pueden conducir el “no hacer nada”.  | Volver a practicar nuestras aficiones.<br>Descubrir otras nuevas.  | ➔ | <p><b>¿QUÉ<br/>VOY<br/>A<br/>HACER<br/>AL<br/>RESPECTO?</b></p> |
| Buscar alternativas que nos proporcionen una percepción de capacidad que evite la pérdida de autoestima y compense la posible falta de estimulación y de sentido. | Marcarnos metas accesibles y según nuestros intereses y capacidades a través de actividades o proyectos nuevos que nos permitan nuevas experiencias.       | ➔ |   |
| Saber recuperar la auténtica comunicación con la familia y encontrar nuevos caminos para un disfrute compartido y enriquecedor.                                   | Nuevas oportunidades para rescatar relaciones familiares oxidadas.<br>Posibilidad de desarrollar unas relaciones más maduras y profundas con los nuestros. | ➔ |   |
| Saber reorganizar los nuevos ingresos.  | Aprovechamiento de los recursos económicos.  | ➔ |   |





A modo de SÍNTESIS tengamos presentes las siguientes ideas fundamentales:

1. El cambio forma parte de la vida de los seres humanos.
2. Nuestra capacidad de adaptación y respuesta a los cambios depende de múltiples factores y es diferente en cada individuo.
3. El cambio tiene una doble dimensión: puede comportar ciertos “riesgos” pero también nuevas oportunidades.
4. La jubilación es sólo uno más de los muchos cambios que experimenta la persona a lo largo de su vida.
5. Nuestra actitud hacia la jubilación será decisiva para una adaptación adecuada a los cambios que conlleva.
6. Aunque el trabajo sea un parte importante de nuestra vida y nos defina como personas no es lo único que nos hace ser quienes somos.
7. Jubilarse y envejecer son cosas diferentes. Sólo envejecen las personas que pierden la ilusión.
8. Es necesario actuar para aprovechar al máximo las oportunidades que la llegada de la jubilación nos brinda.

### **CONCLUSIÓN:**

**Podemos disfrutar de nuestra jubilación si realmente lo deseamos.**



## 2

**EL CONOCIMIENTO  
DE UNO MISMO**

*Algún día en cualquier parte,  
indefectiblemente te encontrarás a ti mismo,  
y ésa, sólo esa,  
puede ser la más feliz  
o la más amarga de tus horas.*

PABLO NERUDA

Robert Fisher escribió en el año 1994 *El Caballero de la armadura oxidada*, una historia que ha cautivado ya a millones de lectores en todo el mundo, a quienes ha ayudado a realizar la aventura, no siempre sencilla, de conocerse a sí mismos.

El protagonista de esta historia era un caballero que, como tal, iba vestido con una reluciente armadura metálica. Jamás se la quitaba de encima, tal era la sensación de protección que le proporcionaba. Pero con los años la armadura se iba haciendo cada vez más gruesa y pesada y llegó el día en que nuestro protagonista se vio forzado a quitarse su flamante escudo. Fue entonces cuan-

do comprobó con sorpresa que la armadura estaba adherida a él como si de una segunda piel se tratase y le resultaba imposible separarse de ella.

En ese momento nuestro caballero comenzaba la aventura más curiosa que jamás ha descrito libro de caballería alguno, y también la más apasionante de las que hasta entonces el caballero había vivido, la aventura de conseguir vencer los obstáculos que le harían posible desnudarse y *ser él mismo*, sin armadura "protectora" alguna.

Al igual que el caballero de este cuento, todos las personas hemos ido forjando una armadura que, con los años, hemos llegado a considerar parte fundamental y definidora de nosotros mismos. Una armadura formada por apariencias, falsas necesidades, formas sociales... que hemos llegado a considerar imprescindible y de la que nos cuesta deshacernos.

Tal vez deberíamos preguntarnos, como hace el protagonista de la historia de Fisher: ¿no nos tendrá esta armadura que nos hemos ido forjando, aislados del mundo y de las personas que nos importan? ¿no nos mantendrá alejados de lo realmente auténtico y se interpondrá entre nosotros y la realidad impidiéndonos saber quiénes somos realmente y qué queremos?

Tras hacerse estas preguntas el caballero de la armadura oxidada se arma de valor y se adentra por *la senda de la verdad*, solo, en silencio, sin ruidos, sin voces ni amigos. Allí comienza su gran aventura, la de encontrarse ante sí mismo, ante sus miedos, esperanzas, aspiraciones, deseos profundos... y así averiguar quién es en verdad. ¿Nos animamos a seguir sus pasos?

*Conocernos a nosotros mismos es fundamental para entender cómo nos afectan los cambios e identificar los rasgos de nuestra personalidad que nos conviene cultivar para mejorar nuestra adaptación a los mismos.*

El primer paso para comenzar un ejercicio de introspección sobre uno mismo es, necesariamente, tomar la decisión de querer hacerlo, pero sólo este deseo no es suficiente. Quitarnos nuestra particular "armadura" (la que oculta nuestro yo más íntimo) y conocernos a nosotros mismos en profundidad requiere también cierta valentía y habilidad. Si nos ponemos a ello podremos responder más fácilmente a la pregunta ¿quién soy yo?

## PARA LA REFLEXIÓN



### ¿Quién soy yo?

El inquieto jesuita y sorprendente contador de cuentos, Anthony de Mello, se hizo popular por sus recopilaciones de cuentos paradójicos. Con sus narraciones, el autor, pretendía siempre ofrecer un revulsivo a las personas que sentían un interés por la espiritualidad, pero que tenían las mentes adormecidas. En su celebre libro recopilatorio, *La oración de la rana*, nos obsequiaba con la siguiente narración:

Una mujer estaba agonizando. De pronto, tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante el Tribunal.

—¿Quién eres? —dijo una voz.

—Soy la mujer del alcalde —respondió ella.

—Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada.

—Soy la madre de cuatro hijos.

—Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes.

—Soy una maestra de escuela.

—Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión.

Y así sucesivamente. Contestara lo que contestara, no parecía poder dar una respuesta satisfactoria a la pregunta “¿Quién eres?”. Evidentemente, no consiguió pasar el examen, porque fue enviada de nuevo a la tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la determinación de averiguar quién era. El conocimiento de sí misma le permitió tomar el timón de su propia vida. Y todo fue diferente.

*(Adaptación de Anthony de Mello La oración de la rana. Santander: Sal Terrae: 191)*

¿Qué opinas del cuento? ¿Te ha permitido obtener alguna conclusión?

¿Te animas a intentar responder a la pregunta ¿Quién soy yo?

El proceso de encuentro con uno mismo es especialmente difícil en las **sociedades occidentales** en las que la prisa y la gran cantidad de estímulos nos impiden encontrar el “tiempo” y la tranquilidad necesarios para reflexionar y

situarnos abiertamente ante nuestros pensamientos y emociones. Esta falta de oportunidades para la reflexión puede incluso hacernos perder esta capacidad (lo que no se usa se pierde, reza una máxima universal). Y así, hay personas que evitan el silencio y la calma precisamente por la oportunidad que le brindan de verse a sí mismos y el miedo e incertidumbre que ello les genera.

En ocasiones la *prisa* y el ajetreo intenso forman parte de nuestra vida durante periodos relativamente limitados (los primeros años de vida laboral, el ajetreo de la familia numerosa hasta que los hijos crecen...) pero en otras ocasiones la prisa, la celeridad o la necesidad de productividad marcan definitivamente el ritmo vital de la persona, que se ve obligada a resolver innumerables situaciones y se queda sin tiempo para estar consigo misma, reflexionar sosegadamente y tomar sus decisiones sobre una base sólida.

## PARA LA REFLEXIÓN



El texto que aparece recogido a continuación expone un caso real.

Cuando Juan tenía 46 años, era administrativo en una multinacional de productos de limpieza, para la que trabajaba todos los días, en horario continuo de ocho a tres. A medio día comía alguna cosa apresurada en el bar e iba corriendo a recoger a sus hijos al colegio. Les acompañaba a las actividades extraescolares y mientras ellos aprendían inglés, kárate o asistían al catecismo, aprovechaba para hacer algún recado. Su mujer era auxiliar de vuelo de Iberia, por lo que la mayor parte del tiempo se encontraba solo como principal referente en la casa. Como era una persona muy activa y con aspiraciones, se había matriculado hacía un tiempo en la

universidad a distancia para sacarse la Licenciatura en Derecho. Por las noches, mientras sus hijos dormían, él se dedicaba a estudiar y hacer los trabajos de las asignaturas. Durante muchos años Juan renunció a pasar tiempo con sus padres, que se hacían mayores, con su familia (tenía dos hermanas más jóvenes y varios sobrinos), con sus amigos... y lo que es más importante, consigo mismo. Diez años después se había separado de su esposa, había terminado la carrera pero no le habían promocionado en su trabajo, sus padres habían muerto y sus hijos ya no le necesitaban tanto... Su "armadura" de persona activa, ambiciosa y competente se ha-

ES IMPORTANTE ENCONTRAR  
EL TIEMPO PARA UNA  
REFLEXIÓN SERENA SOBRE  
NOSOTROS MISMOS

bía venido abajo... ya no le servía para vivir. Seguía aparentando una actividad que no era real y vivía obsesionado con llenar su

tiempo por miedo a encontrarse consigo mismo. A los 56 años Juan no sabía todavía quién era ni lo que quería conseguir.

¿Qué opinas de la situación de Juan?, ¿conoces a alguien como él?, ¿encuentras algún paralelismo entre las circunstancias que ha vivido Juan y las tuyas?

Otro factor que dificulta el proceso de encuentro con uno mismo es la realidad **compleja** del ser humano. La persona es el resultado de múltiples elementos constitutivos. Muchas veces caemos en la fácil tentación de hacer afirmaciones generales y absolutas sobre nosotros mismos y sobre los demás, sin reparar en que, probablemente, lo hacemos considerando una única dimensión de las muchas que conforman nuestra realidad personal (p.e. como padre-madre de familia, como amigo, como miembro de una asociación, como trabajador). No nos damos cuenta de que si uniésemos todas las perspectivas o dimensiones que conforman al sujeto obtendríamos un resultado diferente e incluso contradictorio (sociable en el trabajo/silencioso en casa, lúdico con los hijos/serio y respetuoso en el ámbito laboral, paciente con sus superiores/irritable en familia). Así pues, ¿quiénes somos en realidad?

Para responder a esa pregunta necesitamos reconocernos, primero, como una **realidad global**, compuesta por una dimensión biológica, una dimensión cognitiva, una dimensión relacional y una dimensión trascendente.

- En cuanto a lo biológico, es evidente que somos más que nuestro cuerpo, sin embargo, no existiríamos sin él.
- El ser humano percibe la realidad, fundamentalmente, a través de sus sentidos para hacerse una representación consciente de su entorno. A partir de ella nos permitimos juzgar, reflexionar, formar-
- nos opiniones, tomar decisiones, recordar o extraer conclusiones. Pero somos mucho más de lo que procesamos *intelectualmente*.
- También es útil, en nuestro esfuerzo por conocer nuestro yo más profundo, el ser consciente de cómo nuestra *dimensión relacional* (familia, amigos y personas sig-

nificativas) tiene un peso importantísimo en la definición que hacemos de nosotros mismos. No sólo por el apoyo que podemos recibir de estas personas en los momentos difíciles, sino porque, sin su influencia, si estas personas no se hubiesen cruzado en nuestras vidas, seríamos diferentes.

- Por último, la manera en que cada uno vive su *dimensión trascendente* contribuye a configurar nuestra identidad personal. Dicha dimensión recoge la percepción que tenemos en torno a cuál es el fin de nuestra existencia y cómo se concreta éste fin en un proyecto que dé un sentido a nuestra vida.

Todas estas *dimensiones* que configuran nuestro ser se encuentran *entrelazadas* de manera que no se puede modificar una de ellas sin que afecte a las demás. Por ejemplo, un accidente de coche que nos obligue a utilizar una silla de ruedas para desplazarnos, puede afectar a nuestro carácter o a nuestra autoestima. De la misma manera, el nacimiento de un hijo, el inicio de una relación de pareja, o la muerte de un familiar pueden influir directamente en nuestra forma de establecer nuestras prioridades y ver el mundo. Si nos concedemos el tiempo necesario para que nuestra vida (o momentos de ella) pase de nuevo por nuestros ojos con cierta serenidad (pero sin obsesiones, nostalgias ni frustraciones estériles, porque no son útiles), comprobaremos cómo los acontecimientos, sentimientos y emociones vividos mantienen cierta relación entre sí. ¿Cómo se han desencadenado determinados sucesos?, ¿y ciertas decisiones tomadas?, ¿qué han supuesto y suponen aún para nosotros?, ¿en qué dirección han marcado el rumbo de los acontecimientos?, etc. Si nos hacemos estas preguntas tal vez podamos extraer consecuencias sobre nuestra forma de ser, actuar y pensar que nos proporcionen paz, nos permitan respetarnos a nosotros mismos y nos ayuden a decidir el rumbo de nuestro futuro.

También puede ser útil en esta aventura de autoconocimiento que hemos emprendido, el reparar en algunos aspectos inherentes a la persona, como es el hecho de que somos seres con *necesidades*. Necesidades de diversa índole que intentamos satisfacer por diversos medios. Cuando profundizamos en nuestras necesidades, conocemos mejor una parte de nuestro interior.

LA AVENTURA DE CONOCERSE  
A UNO MISMO ES COMPLEJA  
PORQUE COMPLEJO ES EL SER  
HUMANO.

El prestigioso psicólogo norteamericano Abraham Maslow se refirió en sus múltiples trabajos a las necesidades que tienen todos los seres humanos, y las jerarquizó en su ya popular "pirámide de necesidades". Maslow situó en la base de su pirámide las necesidades predominantemente fisiológicas (como la necesidad de alimento, abrigo o descanso), y en la parte superior situó necesidades de tipo psicológico como las de seguridad, amor, conocimiento, entrega, respeto, autoestima y autorrealización. Cuando la persona ha cubierto sus necesidades básicas de alimento o abrigo empieza a preocuparse por satisfacer las necesidades de tipo psicológico.



Las teorías de Abraham Maslow han ayudado a muchas personas a entender el hecho de que el ser humano (durante toda su vida, no sólo en la infancia)

tiene necesidades que si no son cubiertas causan estados psicológicos de deseo, ansiedad y necesidad, y a comprender también que, satisfacer esas necesidades, es lo que impulsa los comportamientos de las personas.

Aún respetando la realidad singular de cada individuo lo cierto es que, como resultado de su naturaleza *dinámica* y su tendencia a la exploración, el ser humano nunca acaba de ver completamente satisfechas sus necesidades psicológicas. De hecho, cuando una necesidad queda cubierta, aparece ante nosotros otra superior que nos activa y no nos deja disfrutar del reposo por la “victoria conseguida”. Según Maslow este proceso de permanente “búsqueda” de satisfacción de necesidades permite a la persona avanzar hacia su autorrealización.

### PARA LA REFLEXIÓN:



Reflexionemos sobre nuestras necesidades personales. Intentemos responder a las siguientes cuestiones sobre nosotros mismos:

1. **¿Qué necesidades percibes tener satisfechas de las que aparecen recogidas en la pirámide de Maslow? (por ejemplo la necesidad de afecto) ¿Qué circunstancias te han ayudado a tener esa percepción? (por ejemplo, una vida de pareja rica y satisfactoria)**
2. **¿Cuáles percibes no tener satisfechas? ¿Qué sentimientos te produce esta necesidad? ¿Qué acciones o comportamientos desarrollas para intentar satisfacer esa necesidad/es?**

Si te resulta difícil responder a estas cuestiones tal vez te sea de ayuda el siguiente cuestionario. Su objetivo es orientarte en el proceso de conocimiento personal y detección de necesidades personales. Haz una marca sobre aquellas frases que piensas que te definen o que pueden aplicársete.

- Soy una persona que se relaciona bien
- Me gustaría tener mayor aprecio de mí mismo
- Quisiera caer bien a todo el mundo
- Creo que los demás me conocen bien
- En ocasiones me siento bastante deprimido
- Siento que soy una persona de valer
- En general, puedo cuidar yo solo de mí mismo
- La mayoría de las veces me siento realmente inútil
- Me siento abrumado por muchas preocupaciones
- La verdad es que no tengo mucho éxito en la vida
- Me siento libre y no tengo ningún miedo de ser yo mismo y cargar con las consecuencias de ello
- En mi actuación valoro mi vida familiar por encima de la profesional
- Muchas veces me gustaría ser otra persona
- Soy una persona bastante independiente
- No creo que la gente me estime mucho
- Ya sé que no soy perfecto, pero me siento a gusto conmigo mismo
- Me considero una persona tímida
- No estoy seguro de mis propias ideas y opiniones
- Tengo una opinión negativa de mí mismo
- Estoy contento con la imagen que tengo de mí mismo
- Cuando hago alguna cosa, no pretendo hacerla perfecta
- Creo que tengo capacidad para salir adelante en la vida
- A menudo tengo miedo de no comportarme correctamente
- Únicamente me encuentro a gusto cuando caigo bien a alguien
- Me comparo frecuentemente con otras personas
- No me es necesario que los demás compartan mis puntos de vista
- Prefiero trabajar solo que con otros

- Me siento a disgusto cuando no he hecho una cosa correctamente
- Dejo de hacer algo si eso supone antagonizar con otras personas
- Me siento a gusto aunque no siempre caiga bien a los demás
- Me siento mejor solo que en grupo
- Me siento mejor en grupo que solo
- Hay cantidad de cosas que no tengo claras en mi vida
- La vida da muy poco de sí
- A menudo me dejo llevar por mis sentimientos
- El reconocimiento de los demás es algo muy importante para mí
- La crítica que puedan hacer de mí me afecta bastante
- Frecuentemente siento que no me comprenden
- Tengo convicciones profundas
- Me cuesta decir “no” cuando me piden algo

**Selecciona las cuatro frases que más te definen. Puedes añadir alguna otra que no esté entre las expuestas anteriormente:**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
- ... ..

*Es importante llegar a conocer cuáles son nuestras necesidades personales porque una gran parte de nuestros comportamientos cotidianos se producen para intentar satisfacerlas.*

En el ser humano existe un **componente genético** que tiene que ver con lo que somos. Somos altos o bajos, rubios, morenos o calvos, hombres y mujeres, niños, jóvenes o adultos. Pero también somos tímidos o abiertos, impetuosos o retraídos, ingeniosos, optimistas o divertidos. No hay duda, de que muchas de estas características son genéticamente adquiridas y nos han venido dadas por factores sobre los cuales no hemos tenido mucho que ver.

Sin embargo, la imagen que tenemos de nosotros mismos se compone también de otras características que tienen que ver con lo que la persona **“cree que es”**. Creemos que somos buenos deportistas, buenos padres y madres, buenas personas o buenos profesionales. Pensamos que somos hábiles decorando nuestra casa, que somos buenos anfitriones o que nos entendemos bien con la gente a la que queremos. Esta “creencia de lo que somos” nos **mueve a actuar** de una determinada manera. El individuo toma la decisión de acometer una acción cuando piensa que está capacitado y tiene la competencia (capacidad) necesaria para ello, aunque en ocasiones no acierte en su diagnóstico, ya que esta creencia es **subjetiva** y está dentro del control del individuo.

Por esta razón, además de reflexionar sobre lo que “creemos que somos”, también debemos hacerlo sobre lo que “creemos que **no** somos”. ¿Qué nos hace pensar que no somos “buen amigo”, que no tenemos capacidad para dar un buen consejo, que no somos creativos, que no podemos aprender a jugar al ajedrez, que no somos dignos de inspirar confianza, que no podremos afrontar una enfermedad o situación desgraciada o que no tenemos la habilidad necesaria para ayudar a nuestro nieto adolescente?... En este ejercicio de introspección concédete al menos el beneficio de la duda por lo que a tus virtudes y capacidades se refiere y (en aras de obtener una “radiografía fiable” sobre ti mismo) haz un esfuerzo por ser objetivo (¡hasta dónde esto sea posible!). Tal vez lo único que te ha faltado para “creer que eres buen amigo, consejero o experto jugador de ajedrez” ha sido la oportunidad de poner a prueba estas capacidades.

## PARA LA REFLEXIÓN



### 1. Intenta definir lo que “crees que eres” y explica en qué te basas para pensar así.

Creo que soy buen/a .....

Mis mejores cualidades son .....

.....

De mí se puede esperar .....

.....

### 2. Expresa lo que “crees que NO eres” (sean cosas positivas o negativas) y justifica tu respuesta.

.....

.....

### 3. Marca con una cruz los atributos que piensas que te definen y explica en qué basas tu opinión.

- |                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alegre      | <input type="checkbox"/> Sé escuchar      | <input type="checkbox"/> Constante                  | <input type="checkbox"/> Buena presencia física       |
| <input type="checkbox"/> Receptivo   | <input type="checkbox"/> Comprensivo      | <input type="checkbox"/> Sé priorizar               | <input type="checkbox"/> Me crezco ante la adversidad |
| <input type="checkbox"/> Curioso     | <input type="checkbox"/> Buen gusto       | <input type="checkbox"/> Buen anfitrión             | <input type="checkbox"/> Tolerante la incertidumbre   |
| <input type="checkbox"/> Sofisticado | <input type="checkbox"/> Conciliador      | <input type="checkbox"/> Tolerante                  | <input type="checkbox"/> Optimista                    |
| <input type="checkbox"/> Inteligente | <input type="checkbox"/> Buen comunicador | <input type="checkbox"/> Sé asesorar                | <input type="checkbox"/> Generoso                     |
| <input type="checkbox"/> Creativo    | <input type="checkbox"/> Extrovertido     | <input type="checkbox"/> Tengo cualidades estéticas | <input type="checkbox"/> Habilidoso/mañoso            |
| <input type="checkbox"/> Responsable | <input type="checkbox"/> Innovador        | <input type="checkbox"/> Sé buscar alternativas     | <input type="checkbox"/> Otros.....                   |
| <input type="checkbox"/> Sensible    | <input type="checkbox"/> Justo            | <input type="checkbox"/> Sé expresar afecto         | .....   |
| <input type="checkbox"/> Amable      | <input type="checkbox"/> Sencillo         | <input type="checkbox"/> Valiente                   | .....   |
| <input type="checkbox"/> Cortés      | <input type="checkbox"/> Trabajador       | <input type="checkbox"/> Aventurero                 | .....   |
| <input type="checkbox"/> Buen amigo  | <input type="checkbox"/> Sincero          |   | .....   |

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En el análisis sobre uno mismo difícilmente se puede dejar a un lado nuestra percepción sobre si nos consideramos o no personas **felices**. Este, al igual que otros, es un aspecto subjetivo. Es posible que una persona con excelente salud y sin problemas económicos, pueda llegar a sentirse muy desgraciada por tener que cancelar un viaje de vacaciones a causa de una pequeña indigestión; mientras que un enfermo de cáncer postrado en la cama valora la enorme suerte que tiene de poder morir en su casa, rodeado de los suyos y apreciando por la ventana el paisaje que le calma y le trae buenos recuerdos.

El resultado final, cuando valoramos nuestro grado de felicidad vital, depende por tanto de nuestra capacidad para **relativizar** las dificultades y asombrarnos ante las pequeñas alegrías que nos proporciona la vida. Por eso es conveniente aprender a asumir las cosas que no podemos modificar y encontrarles, hasta donde sea posible, su dimensión positiva.

*Lo que las personas "creemos que somos" influye en nuestras expectativas sobre nosotros mismos y nuestra capacidad y forma de vivir la vida, por eso es importante analizar con realismo el cómo nos vemos y por qué.*

## PARA LA REFLEXIÓN



Si consideras que te cuesta encontrar los aspectos positivos de las cosas tal vez pueda interesarte hacer este ejercicio. Se trata de reformular las siguientes afirmaciones encontrando alguna dimensión favorable.

Como verás son afirmaciones que podrían referirse a nosotros mismos.

### EJEMPLO:

- Soy demasiado “cabezota”.

**Reformulación positiva:** Mi obstinación me puede ayudar a lograr cosas que requieren mucho esfuerzo (como tocar el piano o estudiar inglés).

- Soy demasiado mayor
- No tengo experiencia en jugar al golf
- Me cuesta mucho hablar en público
- Mis recursos económicos no me permiten viajar a otros países

Puedes escribir alguna otra frase que te describa e intentar darle una reformulación positiva.

*Aprender a encontrar los puntos positivos de las cosas, en general, y de nosotros mismos, en particular, nos ayudará a sentirnos más felices y confiados.*

Esforzarse por tener una “mirada positiva” sobre las cosas es extremadamente útil. La disposición *optimista* a la hora de analizar lo que somos y lo que nos pasa nos permitirá una comprensión de nosotros mismos más centrada en nuestras *posibilidades* que en nuestras limitaciones:

- La persona pesimista, con una *visión negativa* de las cosas y de sí misma siempre pensará que los otros juzgan negativamente sus acciones (como ella previamente las había juzgado), anticipará las desgracias que le ocurra, leerá los cambios en clave negativa, impregnará todas las dimensiones de su vida de ese “tinte negativo” e incluso contagiará su malestar (con sus acciones y sus comentarios) a todas las personas que le rodean.
- Sin embargo una *actitud optimista* modelará positivamente nuestras percepciones y explicaciones de la realidad y de nosotros mismos. Nos permitirá ser más benignos en nuestras auto-valoraciones y no minará nuestra autoestima. Además nos ayudará a considerar que las adversidades, cuando ocurren, pueden ser un inconveniente pasajero, cuyo impacto por lo general se extiende sólo a alguna faceta concreta y limitada de nuestra vida. La persona optimista no invierte energía en “buscar culpables” sino en encontrar los puntos favorables de cada situación.

Deberíamos tender a poseer una visión más esperanzadora del futuro, que modere nuestra ansiedad, amortigüe nuestros desengaños y haga más llevaderas las cargas de la vida. El optimismo y la esperanza son el mejor remedio para aliviar los peores sufrimientos y privaciones, ya que configura una perspectiva positiva del futuro que nos ayuda a mantenernos seguros y confiados. Del mismo modo, una valoración positiva del pasado, la aceptación de que no podemos modificar la vida ya vivida y asumir los conflictos que no se resolvieron, es fundamental para afrontar nuestro futuro con grandes posibilidades. La valoración positiva de los desafíos pasados estimula la voluntad que nos empuja a conseguir nuevos objetivos y fomenta pensamientos alentadores como “yo puedo”, “estoy preparado”, “lo hice entonces y puedo hacerlo ahora”.

*Esta perspectiva optimista nos ayudará a aceptarnos como somos, con nuestras virtudes y nuestras limitaciones, sin magnificar nuestras carencias y encontrándoles su dimensión positiva siempre que sea posible.*

Una perspectiva optimista de la realidad y de nuestro yo interior nos ayudará a aceptar las cosas que no podemos modificar (nuestras limitaciones) y nos dará la energía necesaria para actuar en aquello que sí podemos mejorar.

## PARA LA REFLEXIÓN



¿Tenemos tendencia al optimismo? Tanto si la respuesta es afirmativa como si no lo es, puede interesarte saber que nuestra **actitud general hacia la vida** será más positiva y optimista si modificamos nuestra forma de vivir siguiendo los sencillos consejos que nos ofrece el psiquiatra Rojas Marcos. En concreto sugiere que debemos:

- Aprender a disfrutar de los placeres sencillos, ya que estos nos protegen de la ansiedad que nos pueden provocar los problemas mayores. Por ejemplo, asistir a un partido de fútbol, disfrutar de un paseo o quedar para comer con los amigos, puede distraernos de preocupaciones mayores y relajar tanto nuestra mente como nuestro organismo
- Mejorar nuestro sentido del humor. Buscar situaciones alegres y propiciar oportunidades para reír e intentar hacer reír a los demás. Una película cómica, una obra de teatro un entorno divertido, nos libera de obsesiones destructivas, nos alegra la vida y probablemente la prolongue.
- No aislarnos y tratar de conocer gente nueva así como profundizar en las ya existentes. Esto nos permitirá ejercitar y mantener nuestras habilidades de comunicación y reducir el riesgo de sentirnos solos.
- Realizar un cierto ejercicio físico y mental tiene el triple efecto de mantenernos en forma, disminuir el estrés y revitalizarnos.
- Diversificar las fuentes de nuestra felicidad. Es decir buscar la felicidad en diferentes lugares con el fin de poder compensar los efectos de un posible cambio negativo en una



de esas fuentes de felicidad. Por ejemplo, la satisfacción que sentimos con la labor que hacemos en casa, amortigua el golpe de un fracaso en el trabajo, o la ruptura con una pareja es menos devastadora si uno siente que tiene buenos amigos.

¿Qué opinas de estos consejos? ¿Los sueles poner en práctica? Si no lo haces ¿cuál crees que es la causa? ¿se puede modificar tu comportamiento para intentar ajustarse a las propuestas que se nos hacen en el texto? Recuerda que seguir estos consejos pueden ayudarte a desarrollar una actitud general más positiva y optimista.

*Es posible llegar a tener una actitud vital optimista si modificamos nuestros comportamientos cotidianos e intentamos disfrutar de los placeres sencillos, del humor y de quienes nos rodean.*

Piensa que nuestro talante o **actitud personal** sobre las cosas es clave para nuestra vida. Una actitud receptiva y positiva hacia las cosas, las personas y los acontecimientos harán que disfrutemos más plenamente de la vida porque encontraremos lo que cada suceso tiene de “oportunidad” y superaremos sus posibles inconvenientes (las reformularemos en positivo).

Si tenemos una actitud abierta y optimista valoraremos cada minuto de nuestra vida y, convencidos de que las cosas pueden ser mejores (sin pesimismo ni derrotismo alguno) nos esforzaremos por cambiar nuestra realidad en lugar de aceptarla resignadamente.

Con una actitud positiva podremos, además, adentrarnos **sin miedo** en nuestro interior (porque sabremos aplicar una mirada positiva incluso sobre aquellas cosas de nosotros mismos que no nos gusten) y seremos capaces de encontrar nuestras virtudes y aceptar nuestras limitaciones sin culpabilizarnos por lo que **no somos**, sólo mirando hacia delante e intentando “crecer” como personas.

Si el amable lector ha sabido captar la invitación que le hacíamos a comenzar la personal aventura de “quitarse su armadura” y encontrarse a sí mismo,

hemos de felicitarle porque, ha comenzado una andadura que sin duda, en algún momento, le permitirá llegar a buen puerto.

En todo caso es importante no olvidar que, independientemente de las conclusiones que se puedan obtener de este esfuerzo de autoconocimiento, independientemente de cómo seamos y de que la realidad sobre nosotros mismos que lleguemos a perfilar sea más o menos de nuestro gusto, lo que siempre nos quedará en esto (y en todo) es la posibilidad de elegir el **CÓMO** nos posicionaremos ante ella.

Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de un campo de concentración reflexionó magistralmente, desde su propia experiencia, sobre las vivencias a las que se vieron sometidos en situaciones de extrema dureza. En su opinión, dicha experiencia demuestra que la persona mantiene su **capacidad de elección**. El ser humano puede conservar siempre un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en los más crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física. Siguiendo sus propias palabras:

*“Los supervivientes de los campos de concentración aún recordamos a algunos hombres que visitaban los barracones consolando a los demás y ofreciéndoles su único mendrugo de pan. Quizá no fuesen muchos, pero esos pocos representaban una muestra irrefutable de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino— para decidir su propio camino”.*

*(Viktor Frankl, 2004, El hombre en busca de sentido. Herder: Barcelona. p. 90).*

*Incluso en las circunstancias más adversas a la persona siempre le queda un margen de libertad en el que decidir sobre sí misma y la forma en que va a asumir su destino y los desafíos que éste le depara.*

Si te animas a seguir profundizando en tu propia realidad personal con un talante decidido y positivo, resolverás exitosamente los cambios que la llegada de la jubilación te plantee. Reflexionaremos sobre ellos en los próximos capítulos.



A modo de SÍNTESIS tengamos presentes las siguientes ideas fundamentales:

1. **Conocernos a nosotros mismos es fundamental para entender cómo nos afectan los cambios e identificar los rasgos de nuestra personalidad que nos conviene cultivar para mejorar nuestra adaptación a los mismos.**
2. Aunque la celeridad de las sociedades occidentales hace difícil que encontremos el tiempo y la serenidad necesarias para la reflexión sobre nosotros mismos debemos esforzarnos por conseguirlo. La práctica hará que este esfuerzo por conocernos mejor llegue a ser sencillo y gratificante.
3. En nuestra aventura de conocernos mejor, es necesario no dejar de considerar la gran complejidad del ser humano y la interrelación de los aspectos que conforman la vida de la persona, evitando simplificaciones o generalizaciones sobre los rasgos que nos definen.
4. Es importante llegar a conocer cuáles son nuestras necesidades personales porque una gran parte de nuestros comportamientos cotidianos se producen para intentar satisfacerlas.
5. Lo que las personas “creemos que somos” influye en nuestras expectativas sobre nosotros mismos y nuestra capacidad y forma de vivir la vida, por eso es importante analizar con realismo el cómo nos vemos y por qué.



6. Aprender a encontrar los puntos positivos de las cosas, en general, y de nosotros mismos, en particular, nos ayudará a sentirnos más felices y confiados.
7. Una perspectiva optimista de la realidad y de nuestro yo interior nos ayudará a aceptar las cosas que no podemos modificar (nuestras limitaciones) y nos dará la energía necesaria para actuar en aquello que sí podemos mejorar.
8. Es posible llegar a tener una actitud vital optimista si modificamos nuestros comportamientos cotidianos e intentamos disfrutar de los placeres sencillos, del humor y de quienes nos rodean.
9. Incluso en las circunstancias más adversas a la persona siempre le queda un margen de libertad en el que decidir sobre sí misma y la forma en que va a asumir su destino y los desafíos que éste le depara.



# 3

## FAMILIA Y AMIGOS: EL REENCUENTRO

Además de la oportunidad de encontrarnos a nosotros mismos, la jubilación nos brinda la posibilidad de reencontrarnos con aquellas personas a las que, por causa del trabajo, habíamos desatendido e incluso alejado (física o emocionalmente) de nosotros. El cese de la actividad laboral nos va a permitir volver a dedicar nuestra atención a familiares y amigos a los que estimamos y queremos y volver a “encontrarnos” con ellos con el tiempo y la serenidad que tal vez hasta ahora no teníamos.

La jubilación nos permite mejorar nuestra red de relaciones en **cantidad**, porque tenemos más tiempo para dedicar a otras personas, pero también en **calidad**, porque la concentración que exigían las tareas laborales y el agotamiento que producía han desaparecido. Ahora podemos estar de verdad con otros miembros de nuestra familia, cuadrilla o grupo de amigos, escucharles, ofrecernos a ellos, darles y recibir su afecto, compartir experiencias y alegrías... y todo ello sin tantas limitaciones como en el pasado.

Se ha dicho que dos de las cosas que más directamente inciden en que las personas se sientan felices son: estar **activos** y **compartir** el tiempo con personas amigas con las que mantenemos una auténtica **comunicación**. Sin embargo no todos

hemos podido dedicar tanto tiempo como hubiéramos deseado a estar con nuestros familiares y amigos y, a menudo, nuestra relación con ellos se ha enfriado, la comunicación no es sincera y por ello nos hemos distanciado y nos mantenemos en un nivel de superficialidad que no nos hace sentirnos plenamente felices.

Ahora que al jubilarnos tenemos más tiempo estamos en el momento adecuado. No olvidemos que la amistad sincera es como una planta que requiere cuidados diarios. Si no se riega a menudo se irá secando y perdiendo hojas. Si, cuando esto sucede, no nos apresuramos a regarla y fertilizar la tierra, seguirá secándose y las hojas empezarán a caer. Si al verla tan débil y menos bonita que de costumbre dejamos definitivamente de preocuparnos por nuestra planta, evidentemente morirá y lo que es peor de todo, si no tenemos otras plantas, al cabo de poco tiempo, hasta habremos olvidado cómo se cuidan.

Podríamos decir que, si queremos que nuestras plantas se mantengan bonitas y sanas (y llegar a tener un grupo de personas importantes para nosotros con las que compartir nuestra vida, nuestras inquietudes, alegrías, tristezas y dificultades cuando nos jubilamos), será necesario que nos gusten las plantas y nos pongamos manos a la obra. Para ello tal vez debamos aprender de nuevo a coger la regadera y el abono o, lo que en este caso es lo mismo, mejorar un poco nuestras habilidades para la comunicación con otras personas.

*La jubilación nos brinda la oportunidad de dedicar más tiempo (y de mayor calidad) a nuestra familia y amigos.*

El reencuentro tras la jubilación es especialmente importante en el ámbito de **la familia** y puede revestir cierta complejidad. Las características de la familia han cambiado mucho a lo largo de la historia en cuanto a su composición y tamaño pero siempre ha existido un elemento común que es el sentimiento de intimidad que sentimos con los miembros de nuestra familia. La familia suele ser nuestro primer entorno social pero es innegable que existen grandes diferencias en cuanto a su significación para el sujeto. Hay familias más unidas y protectoras y otras que incluso pueden llegar a ser un tanto amenazadoras para sus miembros. Los lazos y afectos que comparten los miembros de cada familia son diversos y, según sus características, la jubilación de uno de sus componentes puede tener un

impacto más o menos fuerte sobre ella. También serán diferentes la capacidad de apoyo de la familia a la persona que se jubila y su adaptación a los cambios.

El brevísimo relato de Anthony de Mello que exponemos a continuación resulta muy descriptivo:

*Tras una acalorada discusión con su mujer, el hombre acabó diciendo: “¿por qué no podemos convivir en paz como nuestros dos perros, que nunca se pelean?”.*

*“Claro que no se pelean”, reconoció la mujer. “Pero átalos juntos y verás lo que ocurre”.*

Puede suceder que, al jubilarse del trabajo, la pareja y otros miembros de la familia tengan la posibilidad de compartir más tiempo que antes. Las ventajas que este nuevo tiempo libre de cara a un mayor disfrute y cohesión de los miembros de la familia es indiscutible pero también es posible que se produzcan ciertas situaciones y sentimientos no siempre positivos:

- Invasión de funciones propias de otros miembros de la familia.
- Cierta pérdida de independencia.
- Se hacen evidentes problemas de comunicación (probablemente existían de antes pero el hecho de estar más tiempo juntos hace que afloren ciertos conflictos).
- Intromisión en la vida de los hijos y percepción de cierta pérdida de poder respecto a ellos.
- Etc.

Habitualmente estos problemas son más acusados al principio, hasta que se produce una adaptación por parte de todos los miembros de la familia. Por lo general las parejas (y familias) que siempre se han servido del diálogo para solucionar sus problemas logran salir airosos del cambio que supone la jubilación sobre su vida cotidiana. No obstante puede ser una dura prueba.

Es importante superar cualquier posible **crisis de adaptación** entre la persona jubilada y su pareja e hijos.

Para ello es útil seguir estos consejos:

- Expresar lo que se desea decir pero hacerlo de la manera adecuada y en el momento preciso. Es un arte saber callar cuando es necesario.
- Evitar los reproches innecesarios, ofender con insultos o alusiones que hieren a la persona. En ocasiones, una discusión acalorada puede hacer que olvidemos que las discrepancias deben de ir encaminadas hacia las opiniones y contenidos, no hacia las personas. Si no podemos evitarlo porque estamos muy acalorados es preferible aplazar el encuentro y hablar en otro momento de más calma.
- Saber pedir perdón tras un enfado. En principio las discusiones no son malas si no se hiere a las personas y se respeta su dignidad y su derecho a disentir. Todos podemos discrepar en un momento determinado, lo importante es poseer la madurez necesaria para poner en palabras el sentimiento de malestar que nos genera el haber podido maltratar, en una discusión, a los que queremos. Si no somos capaces de reconocer y expresar que el cariño por la persona está por encima de cualquier discrepancia, corremos el riesgo de entrar en un círculo vicioso en el que sólo buscamos razones para culpabilizar al otro, razones que justifiquen nuestro enfado y malestar. Este proceso puede ir avanzando por un sendero, de cada vez más difícil retorno, encaminado a destruir la relación.
- Aprender a aceptar a la pareja y demás miembros de la familia tal y como son sin intentar manipularles o cambiarles.
- Ser paciente, con los demás y con uno mismo. La jubilación también supone un gran cambio para la pareja y demás familia. Que te jubiles puede hacerles replantearse su relación contigo y albergar nuevas expectativas sobre esa relación o las nuevas características que puede tener la vida que se va a compartir de ahora en adelante.
- Mostrar un carácter optimista y confiado en que las cosas van a salir bien porque se transmite al resto de la familia y hacer que la alegría y el buen humor minimicen la incertidumbre. Ser positivo aumenta la confianza para el diálogo y ayuda a estrechar lazos entre las personas.

Aunque para muchas parejas cuya relación ya estaba deteriorada por el paso de los años, la jubilación puede ser la gota que colma el vaso y que precipita una posible ruptura, en general, se puede afirmar que con su llegada se dan

las condiciones de tiempo e intimidad que permiten llegar a conseguir un auténtico reencuentro con la pareja en el que ir recuperando proyectos de vida conjuntos.

*El cese de la actividad laboral afecta a la persona que se jubila pero también a su familia. La adaptación a la nueva situación será más fácil si existe una comunicación eficaz entre los miembros de la familia.*

Otra parte fundamental de nuestra vida social la constituyen **LOS AMIGOS**. Se puede decir que las relaciones que mantenemos con ellos son más sencillas que las que se mantienen con la familia porque podemos elegir a nuestros amigos y hacerlo en base a nuestros gustos y preferencias personales. El ámbito familiar puede conllevar la realización de muchas tareas rutinarias no siempre elegidas, sin embargo con los amigos podemos hacer casi siempre cosas que nos agradan.

Tener amigos es considerado como algo normal y deseable en la vida de las personas pero no siempre estamos satisfechos con nuestra realidad en lo que a amistades se refiere. A veces por lo que se refiere a la “cantidad” otras veces por la “cualidad” de las mismas. Hay relaciones empobrecedoras, basadas en la dependencia afectiva o que no respetan la dignidad del sujeto e incluso que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud, como puede ser el caso del grupo de amigos que se reúne para beber y consume cantidades ingentes de alcohol. Esta última práctica de ocio, tan común entre muchas personas, comienza a resultar peligrosa cuando asume un papel central entre las actividades de tiempo libre, y debería ser combatida, de manera preventiva, desde la diversificación de actividades, tal y como veremos en el capítulo cuarto.

Con la jubilación se pierden o se redefinen (en la mayoría de los casos) las relaciones que manteníamos con compañeros y compañeras del trabajo, y puede suceder que ahora que la persona tiene más tiempo libre necesite una red de amistades más fuerte que dé respuesta a sus necesidades personales de afecto, apoyo emocional y significación. Si no lo consigue puede pasar que, al final, se produzcan

situaciones de soledad. No olvidemos que el ser humano es un ser social, naturalmente tendente a la comunicación y que *necesita* relacionarse con los demás.

*Con la llegada de la jubilación las personas pueden necesitar más que antes una red de amistades que dé respuesta a sus necesidades personales de afecto, apoyo emocional y significación.*

Aunque resulte difícil explicarlo, todos sabemos lo que es la soledad porque la hemos vivido en algún momento. No nos referimos en esta ocasión a la soledad buscada que las personas necesitamos para el encuentro con nosotros mismos y que nos brinda la oportunidad de poner en orden nuestra conciencia, sino a aquella no deseada que nos hace sentir tristes e infelices.

**PARA LA REFLEXIÓN:**



¿Cómo te sientes en relación con las personas que te rodean? ¿Te ayudan a cubrir tus necesidades? Expresa tu grado de acuerdo sobre las afirmaciones que se presentan a continuación. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas ni puntuación alguna que obtener, tan sólo se trata de ayudarte a reflexionar.

La escala de respuesta va de 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo)

1. Cuando necesito algo, sé que hay alguien que me puede ayudar ..... 1 2 3 4 5
2. Cuando tengo penas o alegrías, hay alguien que me puede ayudar ..... 1 2 3 4 5
3. Tengo la seguridad de que mi familia trata de ayudarme ..... 1 2 3 4 5
4. Mi familia me da la ayuda y apoyo emocional que requiero ..... 1 2 3 4 5
5. Hay una persona que me ofrece consuelo cuando lo necesito ..... 1 2 3 4 5
6. Tengo la seguridad de que mis amigos tratan de ayudarme ..... 1 2 3 4 5
7. Puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas ..... 1 2 3 4 5
8. Puedo conversar sobre mis problemas con mis amigos ..... 1 2 3 4 5
9. Cuando tengo alegrías o penas puedo compartirlas con mis amigos ..... 1 2 3 4 5



10. Hay una persona que se interesa por lo que yo siento..... 1 2 3 4 5
12. Puedo conversar sobre mis problemas con mi familia..... 1 2 3 4 5

*Basado en Zimet et al. (traducido y adaptado por Arechabala y Miranda, 2002)*

### ¿Has obtenido alguna conclusión tras completar el cuestionario?

Si tras realizarlo llegas a pensar que no estás satisfecho con el nivel de apoyo y confianza que puedes obtener de quienes te rodean, puede ser interesante intentar profundizar en algunas de las causas de estos sentimientos.

Alerta: En todo caso es **importante no ignorar** que el sentimiento de soledad no sólo se produce por causas personales (como la personalidad o las habilidades sociales), sino que también hay causas de tipo situacional como, por ejemplo, no poder ver a nuestros conocidos tanto como quisiéramos por residir en un lugar apartado o disponer de poco tiempo por tener que cuidar de un familiar gravemente enfermo.

Se ha comprobado que las personas que se sienten solas:

- Hablan menos sobre ellas mismas, lo que a su vez hace que otros compartan menos cosas sobre sí mismos con ellas.
- Hacen menos preguntas personales, se refieren menos a los demás y siguen menos los temas de conversación de otras personas.
- Son más pasivas.
- Son menos asertivas o lo que es lo mismo, son menos capaces de defender sus propios derechos personales sin molestar o agredir al otro.
- Confían menos en los demás.
- Ofrecen menos señales sociales que indiquen agrado.
- Responden más lentamente.
- Hablan en exceso o demasiado poco.
- Sonríen menos.
- Inician menos conversaciones.
- Mantienen la distancia con los demás y evitan la mirada.

*Basado en Gambrill, 1988 (en Caballo, 2002)*

¿Es éste tu caso? Piensa que detectar ciertas carencias en nuestro comportamiento puede ayudarnos a modificarlos y evitar la percepción de soledad.

*Disponer de personas amigas con las que compartir alegrías, preocupaciones, intereses, y en las que encontrar apoyo cuando es necesario, es importante para evitar sentimientos de soledad.*

Para mejorar nuestra red de personas conocidas que nos apoyen (y así no sentirnos solos), es muy importante evitar el pensamiento de que nuestra situación se debe a que "somos así" y **no podemos cambiar** (recordemos que, como ya hemos comentado en el primer capítulo, el ser humano posee capacidad para aprender y adaptarse a lo largo de toda su vida). Debemos más bien atribuir nuestra situación a que no estamos utilizando las estrategias más adecuadas e intentar aprender a hacerlo.

Mejorar y ampliar nuestra red de conocidos y amigos es posible a pesar de que muchas personas piensen lo contrario (y por ello no se esfuercen en hacerlo).

*Ampliar nuestra red de amigos y conocidos es posible si realmente lo intentamos. Será necesario tener una actitud positiva y entrenar algunas habilidades básicas para la comunicación con los otros.*

La realidad es que las personas que dedican algo de tiempo y esfuerzo a mejorar sus habilidades sociales y modificar sus actitudes (más receptivas, menos exigentes, más flexibles) llegan a desarrollar encuentros con otras personas realmente enriquecedores.

La **actitud abierta y receptiva** es uno de los factores que hace posible el encuentro con otras personas. Sin embargo muchas personas tenemos tendencia a valorar y juzgar las cosas que el otro hace o dice ("esto está bien", "esto es incorrecto", "esto no es decente"), lo cual dificulta una auténtica "escucha" de lo que la otra persona hace o dice. Evidentemente, no se trata de no tener opiniones o valores propios pero sí de intentar **comprender** (sin juzgar, ni evaluar) lo que la otra persona intenta expresar.

Por supuesto, que además de esta receptividad psicológica también será necesario disponer de ciertas habilidades sociales que nos permitan establecer y mantener contactos con otras personas.

## PARA LA REFLEXIÓN



Analicemos nuestras habilidades sociales. Intenta responder a las siguientes preguntas. El objetivo es ayudarte a conocerte un poco mejor en lo que se refiere a este aspecto. Puede ser interesante que compartas tus respuestas con alguna persona de confianza.

### INICIACIÓN DE INTERACCIONES SOCIALES



- ¿Tienes dificultades para iniciar conversaciones?
- ¿Y para mantenerlas?
- ¿Cómo inicias las conversaciones con tus iguales?
- ¿Te sientes nervioso o ansioso antes de iniciar una conversación?
- ¿Qué piensas cuando vas a iniciar una conversación?

### MANEJO DE CRÍTICAS



- ¿Te critican a menudo?
- ¿Te afectan mucho las críticas?
- ¿Cómo reaccionas a las críticas?

### CAPACIDAD PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS HACIA LOS DEMÁS



- ¿Tienes dificultad para expresar sentimientos positivos hacia los demás?
- ¿Cómo te sientes al expresar esos sentimientos?
- ¿Qué piensas sobre la expresión de sentimientos positivos?
- ¿Cómo te comportas cuando los demás hacen que te sientas frustrado o enfadado?
- ¿Expresas normalmente tus sentimientos de molestia a los demás?
- ¿Te muestras agresivo hacia los demás?



### HACER Y RECHAZAR PETICIONES



- ¿Puedes pedir favores a los demás sin dificultad?
- ¿Hay situaciones en las que te resulta muy difícil pedir favores?
- ¿Tienes normalmente éxito en tus peticiones?
- ¿Eres capaz de resistir la presión de los demás para que te comportes de manera contraria a tus creencias?
- ¿Eres capaz de rechazar peticiones poco razonables provenientes de amigos? ¿Qué piensas que sucedería en el caso de hacerlo?
- ¿Cómo negocias los “tira y afloja” con miembros de tu familia? ¿Y con tus amigos? ¿Y con las personas del trabajo?

### HACER Y RECIBIR CUMPLIDOS



- ¿Tienes problemas para hacer cumplidos a otra persona?
- ¿Y para mostrar aprecio a alguien que ha hecho algo por ti?
- ¿Cómo reaccionas a la alabanza?

### SITUACIONES DE GRUPO



- ¿Cómo te comportas en una situación de grupo?
- ¿Hablas normalmente en una situación de grupo?
- ¿Temes lo que piensen las otras personas del grupo cuando hablas?

### EXPRESIÓN DE OPINIONES



- ¿Sueles expresar tus opiniones?
- Habitualmente ¿entienden los demás lo que les quieres comunicar?

(Tomado de Caballo, 2002).

Iniciar y mantener conversaciones con otras personas no siempre es sencillo, especialmente si nos dirigimos a ellas por primera vez. Aunque las situaciones pueden ser muy diversas parece comprobado que cuando las personas tienen cierta **confianza** en sus posibilidades y son positivas los contactos son mucho más productivos.

Otro factor que facilita del establecimiento de conversaciones con personas a las que no conocemos o con las que tenemos poco contacto, es el que estos

contactos se produzcan en *contextos de ocio*, sin las prisas, presiones y competitividad que frecuentemente caracterizan a los entornos laborales. Esto es más sencillo en la jubilación ya que disponemos de más tiempo libre y podemos frecuentar lugares y realizar actividades con otras personas que comparten intereses comunes (lo cual hace más predecible cierta receptividad y sintonía).

En estos contextos, como puede ser un museo, la biblioteca o la cancha de entrenamiento, podemos dirigirnos a otras personas para hacer alguna pregunta sobre algún aspecto de la actividad, valorar su ejecución, pedir consejo, etc. Tener pensados algunos temas de conversación para “no quedarnos en blanco” también puede ser un buen truco. Podemos recurrir a temas de actualidad que recojan radios o periódicos, sucesos culturales, deportivos, etc.

Expresar *libremente* los propios sentimientos es algo natural y que se espera que suceda dentro de las relaciones de amistad. Las personas con poca confianza en sí mismas y sus opiniones, o las que desean extremadamente agradar y no contrariar a los demás, pueden encontrar difícil expresar sus sentimientos y emociones. Si éste es tu caso recuerda que la amistad requiere forzosamente un acercamiento al otro y eso sólo es posible cuando nos abrimos a ellos compartiendo nuestro ser y pensar. Si no lo hacemos, la amistad puede atascarse en un punto y no progresar. Por otro lado una auténtica amistad debe basarse en el respeto y aceptación de la forma de ser y pensar del otro.

Una relación de amistad incipiente puede ir consolidándose según se incrementan el *conocimiento*, la *confianza* y la percepción de afecto y apoyo. Hacer, solicitar y saber recibir favores de los amigos nos introduce en el mundo de la reciprocidad y gratuidad de los afectos. Es importante saber pedir y aceptar favores de los amigos.

*Tener confianza en nuestras propias capacidades y abrirnos a los demás sobre las bases de la libertad, el respeto y la comprensión, puede hacer que una relación de amistad nazca y se consolide llegando a ser extremadamente enriquecedora.*

**PARA LA REFLEXIÓN**

Solemos considerar que hacer nuevos amigos es difícil y no depende de nosotros. También hay personas que piensan que ellas **no son capaces** de encontrar nuevos amigos. ¿Tu qué opinas? ¿Has pensado alguna vez en lo siguiente?:

- ¿Cuántos amigos íntimos tienes?
- ¿Desde cuándo?
- ¿Cómo os conocisteis?
- ¿Te gustaría conocer a nuevas personas con las que poder desarrollar nuevas relaciones de amistad?
- ¿Has pensado cómo podrías hacerlo?

De poco sirve una gran habilidad social si no buscamos oportunidades para aproximarnos a otras personas y compartir con ellas nuestra amistad. Esto puede requerir que tengamos que “aproximarnos” a lugares en los que se desarrollen actividades sociales que nos interesen en las que es posible conocer a otras personas como conferencias, asociaciones, talleres artísticos, actividades culturales y educativas, etc.

Te proponemos la siguiente experiencia. Se trata de una oportunidad para la **Convivencia Intergeneracional** y ayuda mutua.

Se trata de que una persona de 60 o más años, que viva sola y que le guste tener la compañía de una persona joven, acoja en su casa a un estudiante universitario. No se trata de que lo necesite ni económica ni personalmente –aunque en ocasiones pueda sentir el vacío de hijos y nietos que se han ido yendo de casa, el “nido vacío”–, sino de que a través de esta vía se canalice una relación de ayuda mutua, de solidaridad intergeneracional.

Nuestra sociedad parece ser cada vez más individualista y la vida va creando una distancia mayor entre los mayores y los más jóvenes. Es algo que sentimos todos, percibimos que estamos progresivamente más lejos de la generación siguiente a la nuestra, aunque no hayan pasado demasiados años. Ante esta situación se ve muy positiva en los últimos tiempos la “convivencia intergeneracional” y la promueven la mayor parte de las Univer-

sidades tanto públicas como privadas, con el apoyo financiero de bancos, cajas de ahorros e instituciones locales.

El ORIGEN de esta iniciativa se encuentra en los servicios sociales de las Universidades que se dieron cuenta hace unos años de la dificultad de los estudiantes para encontrar un alojamiento en residencia o en pisos a un precio razonable. Surge así esta manera de alojamiento alternativo.

EN QUÉ CONSISTE: El joven estudiante se compromete a realizar labores domésticas, a hacer recados, a ser un apoyo en la vida diaria, y si es necesario, a la compañía para acudir al médico, etc... siempre y cuando lo desee o lo necesite la persona mayor, que no siempre será así. Igualmente asume el deber de cuidado y respeto por la vivienda y sus enseres. El mayor le pone a su disposición una habitación de la casa y comparten las zonas comunes, además recibe una cantidad económica mensual para ayudar a sufragar los gastos mensuales (luz, agua, gas...) extraordinarios que implica tener a una persona más en casa —en la mayor parte de los casos esa cantidad ronda como mínimo los 100 euros al mes. Este tipo de acuerdos están vigilados de cerca por los servicios sociales. Antes de empezar hay varias entrevistas y suele haber además un periodo de prueba de un mes desde el inicio de la convivencia. Se busca el respeto mutuo para que la convivencia sea posible y por tanto debe haber compatibilidad entre el joven y el mayor (estilos de vida, carácter...). Se trata de que el estudiante asuma el modo de vida, se adapte a él y se establezcan de antemano las normas de convivencia.

El respeto mutuo es esencial y se firma por escrito un acuerdo de convivencia. Algo primordial para que el día a día sea satisfactorio. La experiencia es interesante porque se trata de una relación de convivencia, que les permite compartir a lo largo de unos meses experiencias distintas, combatir la soledad, lograr una compañía muy enriquecedora y ahorrar costes económicos para el estudiante, para quien además el hecho de convivir con una persona mayor le aporta estabilidad y ayuda a concentrarse en los estudios.

Puede encontrarse información en los Servicios sociales de las Universidades o en los Servicios de Alojamiento Universitario. También algunos ayuntamientos y entidades financieras facilitan información al respecto.

El sistema está supervisado por las Universidades y las instituciones públicas correspondientes que hacen un seguimiento cercano para garantizar que ambas partes están satisfechas conviviendo juntas. Se consulta a los padres del estudiante y se determinan siempre de antemano los “deberes” que asumen cada una de las partes. Viene a ser un contrato.

- No se trata de asistir a nadie, sino de compartir (por eso la persona mayor que acoge al estudiante debe valerse por sí misma).
- Cualquiera de las partes puede desistir en cualquier momento, así como prorrogarlo por otro curso si ambas están de acuerdo.
- Si el mayor no es propietario de la casa, sino arrendatario, ello no impide que acoja a un estudiante y además no se considerará su entrada en la casa como un subarriendo o "realquiler" ya que no hay contraprestación y la presencia del estudiante responde a un programa de acogimiento.
- Este tiempo de convivencia dura 9 ó 10 meses al año, así que los meses de vacaciones escolares es un tiempo en el que cada uno "recupera su libertad"... aunque para entonces puede haber nacido una auténtica amistad que perdurará a lo largo del tiempo.

¿Qué te parece la iniciativa? ¿La conocías? ¿Has pensado si actualmente o en el futuro puede ser de tu interés? Las relaciones entre personas de diferentes generaciones pueden ser muy enriquecedoras (aunque las personas tenemos una tendencia general a considerar como más deseables las amistades de edad parecida a la nuestra). Tal vez sería bueno que nos esforzásemos por encontrar lo que hay dentro de cada persona y evitar posibles barreras sociales y culturales para la comunicación con otros.

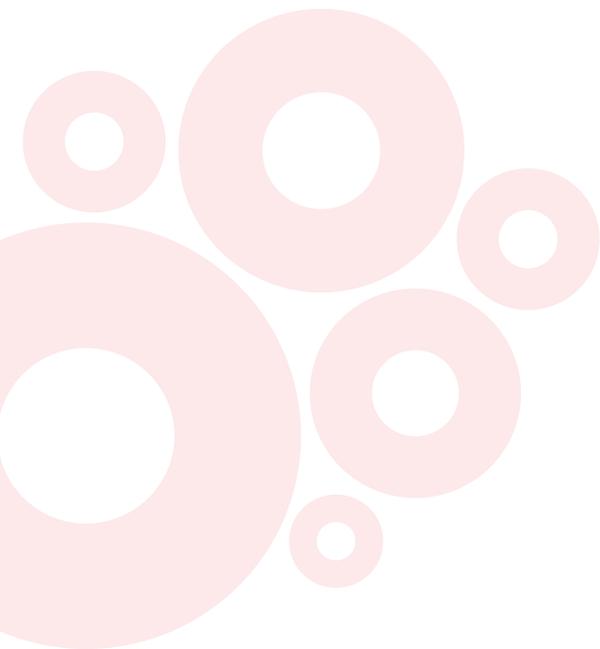
*Aunque llegar a establecer nuevas relaciones de amistad requiere tiempo y esfuerzo podemos conseguirlo si buscamos oportunidades para conocer a otras personas y espacios en los que interactuar con ellas.*

Sea a través de esta fórmula intergeneracional que hemos planteado o sea a través de otro medio, abrirnos a la posibilidad de conocer a nuevas personas será más sencillo si:

- Vencemos nuestro miedo al fracaso.
- No somos tan rígidos en cuanto a nuestras costumbres ("siempre lo he hecho así").
- Evitamos los pensamientos negativos sobre nosotros mismos.

- Nos mostramos receptivos a nuevas experiencias sin dejarnos llevar por prejuicios basados en nuestras experiencias basadas.

Sin duda alguna las actividades que hacemos en nuestro tiempo libre pueden ser una buena oportunidad para conocer gente. Si te animas a desarrollar algún hobby o a colaborar en alguna asociación conocerás a personas con las que compartir inquietudes y pasar buenos ratos. Vamos a analizar este aspecto con más detenimiento en el capítulo siguiente.





A modo de SÍNTESIS tengamos presentes las siguientes ideas fundamentales:

1. La jubilación nos brinda la oportunidad de dedicar más tiempo, y de **mayor calidad**, a nuestra familia y amigos.
2. El cese de la actividad laboral afecta a la persona que se jubila pero también a su familia. La adaptación a la nueva situación será más fácil si existe una comunicación eficaz entre los miembros de la familia.
3. Con la llegada de la jubilación las personas pueden necesitar más que antes una red de amistades que dé respuesta a sus necesidades personales de afecto, apoyo emocional y significación.
4. Disponer de personas amigas con las que compartir alegrías, preocupaciones, intereses, y en las que encontrar apoyo cuando es necesario, es importante para evitar sentimientos de soledad.
5. Ampliar nuestra red de amigos y conocidos es posible si realmente lo intentamos. Será necesario tener una actitud positiva y entrenar algunas habilidades básicas para la comunicación con los otros.
6. Tener confianza en nuestras propias capacidades y abrirnos a los demás desde la base de la libertad, el respeto y la comprensión puede hacer que una relación de amistad nazca y se consolide llegando a ser extremadamente enriquecedora.
7. Aunque llegar a establecer nuevas relaciones de amistad requiere tiempo y esfuerzo podemos conseguirlo si buscamos oportunidades para conocer a otras personas y espacios en los que interactuar con ellas.



# 4

## USO Y ORGANIZACIÓN DEL "NUEVO" TIEMPO: APRENDER A DISFRUTAR DEL OCIO

En su libro *Todos tenemos tiempo*, la profesora Inés Moreno plantea un interesante ejercicio que tiene por objetivo ayudarnos a reconsiderar nuestras prioridades personales y valorar más el tiempo que vivimos. Se le presenta al lector la siguiente situación:

*“Mañana un meteorito se estrellará contra nuestro planeta y acabará con toda la vida en la Tierra. ¿Qué harás cuando te den la noticia?”*

Al situarse ante la inminente llegada del fin del mundo casi todas las personas suelen decir que se dedicarían en ese último día a estar con sus familiares y amigos más queridos y mostrarles su afecto sincero, a contemplar por última vez una puesta de sol, dar un paseo por lugares entrañables... Las cosas cambian mucho cuando la amenaza desaparece y se ofrece al lector una segunda situación:

*“Todo era una broma y no se avecina ningún meteorito que ponga en peligro el futuro de nuestro planeta. ¿Qué harás?”*

La mayoría de la personas reaccionan con sorpresa ante este ejercicio pero gracias a él se percatan de la monotonía que puede llegar a dominar nuestra vida y sus efectos casi “anestésicos”. Reparar entonces en dos cosas: el poco valor que concedemos al tiempo (¡que no es infinito!) y cómo lo disfrutamos cuando ese tiempo tiene sentido para nosotros.

Es habitual que la llegada de la jubilación proporcione a la persona más tiempo libre del que se tenía cuando se trabajaba. Sin embargo este tiempo libre, tan ansiado por lo general, no siempre se aprovecha tan plenamente como desearíamos. Sin que lleguemos a saber muy bien por qué, a menudo la inercia y la inactividad se asientan en la vida de las personas que se jubilan y resulta difícil erradicarlas. Por eso es importante decidir con cierta firmeza cómo utilizaremos nuestro tiempo para disfrutar al máximo de esta etapa.

*Tener nuevas oportunidades para utilizar el tiempo libre del que disponemos cuando nos jubilamos no basta, es necesario también tener el deseo de aprovecharlas y la habilidad para hacerlo.*

¡Cuántas veces hemos mostrado públicamente nuestro deseo de practicar diferentes actividades y cuántas hemos encontrado numerosas y comprensibles excusas para no hacerlo!

Marián siempre quiso aprender a nadar. Sus hijos, y después sus nietos, se han cansado de escucharle todos los veranos comentarios en torno a la envidia que le daba no poder chapucear en el agua como ellos, y cuanto daría por que le enseñasen a nadar. Sin embargo, tuvo que ser su nieto más

pequeño, Pedro, quien pusiese en evidencia la verdadera realidad: “¿y por qué no lo haces, abuela?, ¿por qué no aprendes?”. Y es que Marián tenía, a pocos metros de su casa, una piscina municipal climatizada, abierta todo el año, en donde se impartían clases de natación para adultos.

Si nos fijamos un poco nos daremos cuenta de que podemos observar casos similares al de Marián a nuestro alrededor:

¡Cómo disfrutaría yo tocando un instrumento musical! ¡Qué maravilla tendría que ser saber pintar! ¡Cómo me gustaría salir a pasear un rato, todos los días!...

*Debemos valorar positivamente la mayor cantidad de tiempo libre que nos proporciona la jubilación e intentar disfrutarlo activamente.*

Ser consciente del **valor** que tiene cada día de nuestra vida es también un buen principio para comenzar a hacer frente al aburrimiento, al sedentarismo, a la costumbre y la pasividad... y lanzarnos a la aventura de **utilizar** nuestro tiempo de una forma “distinta”. Si consideramos cada día como una oportunidad única e irrepetible seguro que encontraremos la energía y el optimismo necesarios para disfrutar plenamente de ellos.

La actividad laboral era la encargada de proporcionar un **sentido** al tiempo del que disponía la persona hasta su jubilación. Pero cuando esta actividad desaparece es necesario enfrentarse al desafío de encontrar nuevas significaciones que llenen nuestra vida.

Es interesante que recordemos que el **ser humano es activo** por naturaleza. Desde que nacemos, exploramos, tanteamos, jugamos y aunque luego, cuando nos hacemos mayores, esta tendencia pueda quedar acallada por la monotonía del trabajo y un exceso de prácticas pasivas como ver la tele o escuchar la radio (que disminuyen nuestra capacidad de pensar, imaginar y actuar e incluso, si se prolonga, puede hacer que la persona se sienta triste, ansiosa, deprimida...), dentro de nosotros sigue existiendo una llamada natural muy fuerte hacia la acción. Suele pasar que cuando terminamos de hacer algo que nos ha costado cierto esfuerzo nos sentimos bien y aunque, mientras lo hacíamos, no nos dábamos cuenta de ello, al terminar solemos desear volver a la actividad.

Estar activos nos ayuda a poner **orden** en nuestra vida, a percibir que somos capaces de conseguir logros y a centrarnos en una tarea que reclama nuestra atención y nos permite abstraernos de otras posibles preocupaciones. En general, se puede afirmar que las personas activas se sienten más felices que

quienes no lo son, en especial cuando perciben que sus acciones están dirigidas hacia un objetivo y tienen un sentido. Por esta razón la llegada de la jubilación constituye un momento propicio para reflexionar sobre **nuestras metas** en esta nueva etapa.

**PARA LA REFLEXIÓN:**



El siguiente ejercicio puede ser útil para profundizar en nuestros objetivos, deseos e ilusiones vitales. Este es el momento de preguntarnos ¿qué queremos realmente conseguir? ¿cuáles son nuestras aspiraciones? ¿y nuestras prioridades personales? ¿qué queremos hacer?

| DESEO | Cómo conseguirlo | Cuándo conseguirlo | Con quién lo consigo | Es necesario (presupuesto recursos...) |
|-------|------------------|--------------------|----------------------|--|
|       |                  |                    |                      |  |
|       |                  |                    |                      |  |
|       |                  |                    |                      |  |
|       |                  |                    |                      |  |
|       |                  |                    |                      |  |

Explicitar nuestros deseos nos ayudará a decidir el tipo de actividades a las que vamos a dedicarnos y que van a ser las encargadas de llenar de sentido nuestro tiempo. Podemos estar refiriéndonos a algo tan sencillo como un nuevo interés o un nuevo hobby que nos permitan sentirnos activos y pasar buenos ratos. Este puede ser el momento de desempolvar nuestra vieja cámara de fotos, retomar con más intensidad las lecturas que siempre nos han gustado, explorar con una nueva y atenta mirada las zonas más interesantes de nuestro pueblo o ciudad y sus alrededores, vincularnos, como voluntarios, a alguna asociación, practicar nuevas técnicas de bricolaje, realizar algún curso sobre arte, cultura general, cine...

Merece la pena que dediquemos cierta atención a elegir porque no todas las opciones son igualmente recomendables, como más adelante veremos.

*Cuando dejemos de trabajar, nuestras actividades de ocio serán las que nos ayuden a permanecer activos y aportar un significado a nuestro tiempo libre. Por ello es importante tomar algunas decisiones sobre lo que queremos hacer.*

¿Has pensado alguna vez en lo importante que es disfrutar realmente de tu ocio? Aristóteles consideraba que el ocio era el principio de todas las cosas porque servía para lograr el fin supremo del ser humano, la felicidad. Incluso ha habido algunos filósofos que han llegado a decir del ocio que es “un estado del alma”.

Lo cierto es que, tradicionalmente, el ocio ha sido considerado por la mayoría de las personas como algo poco importante y siempre supeditado al trabajo. Esa percepción queda muy bien reflejada en nuestros refranes. ¿Te resultan familiares estas expresiones?

- *Del ocio nace el feo negocio.*
- *Hombre ocioso, hombre peligroso.*
- *Vida entretenida, todo lo olvida.*
- *Ocioso, vicioso.*
- *A mocedad viciosa, vejez trabajosa.*
- *Ocio, ni para descansar.*

Por suerte la situación ha cambiado mucho en las últimas décadas y además de una floreciente industria del ocio, el disfrute y el gozo que se asocian a su vivencia han empezado a considerarse valores personales y sociales, no sólo aceptables, sino deseables.

**PARA LA REFLEXIÓN:**

El ocio parece ser algo bien considerado y muy deseado en las personas jubiladas o próximas a su jubilación. Así parecen reflejarlo los siguientes testimonios de personas a las que se les ha preguntado a qué dedican su tiempo libre ahora que están jubilados.

*“Desde años antes de la jubilación soñaba con el tiempo libre que iba a tener y en las cosas que iba a poder hacer que ahora no puedo por falta de tiempo. Ahora que me he jubilado soy feliz, puedo dedicarme a mis chapuzas... esos cuadros los he enmarcado yo.”* (Sebastián, 66 años)

*“¿Qué hago en mi tiempo libre? Bueno, lo normal, pasear, ver el fútbol... algunos domingos cuando vienen los hijos a comer... es lo mejor.”* (Luis Alberto, 67 años)

*“Cerré la tienda hace dos meses y ahora quiero recuperar el tiempo perdido aunque no sé muy bien cómo... Mi hija me anima a que me matricule en un centro de educación de adultos y probablemente lo haré aunque me da un poco de vergüenza... Tengo mucho miedo de acabar como mi marido, de la tele a la cama y de la cama a la tele, no hace nada desde que se jubiló hace 4 años.”* (Flora, 64 años)

*“Sí, trabajar es duro pero a mí me gusta. Desde que entré en este taller a los 19 no sé hacer otra cosa más que trabajar. No puedo ni imaginarme qué va a ser de mí... no quiero ni pensarlo todavía... me quedan tres años para jubilarme...”* (Serafín, 62 años)

*“Ahora puedo salir más con la bici. La mujer me dice que ya vale, que a mis años... pero a mí me gusta. También me gusta ir a la biblioteca a leer el periódico, a veces hay revistas interesantes y algunos cursos de ordenador.”* (Julián, 65 años)

*“No se lo que haré, todavía no me puedo imaginar sin ir a trabajar aunque ya queda poco... creo que pasearé más y tal vez me apunte al gimnasio para no quedarme fofa de estar todo el día en casa. Me gustaría aprender a pintar... tal vez lo haga.”* (Maribel, 63 años)

*“Cuando me jubilé estaba decidido a comerme el mundo, leer más, rescatar mi cámara de fotos, hacer deporte, ir al museo, al teatro... la realidad fue que me encerré demasiado en casa, cada vez tenía más pereza, hojeaba el periódico, veía la tele... hasta que conocí a mi amigo Marcos que estaba haciendo un curso en la universidad. Me animó y me lancé y es lo mejor que me ha pasado en los últimos años.”* (Faustino, 70 años)



1. ¿Qué opinas de los testimonios de las personas entrevistadas? ¿Qué te parece la forma de reaccionar de cada una de ellas? ¿Te identificas con alguna especialmente?
2. ¿Qué responderías tú? ¿A qué te dedicas en tu tiempo libre? ¿Qué actividades te gusta realizar y con qué frecuencia?
3. ¿Cuáles son tus planes para el futuro en relación con tu tiempo libre? ¿Has pensado en cuáles van a ser ahora tus prioridades? ¿Vas a tener algún nuevo objetivo o propósito que oriente tu actividad cotidiana? Sería recomendable que anotases tus respuestas para, si en algún momento decaes en los esfuerzos necesarios para su consecución, recordarla. **No olvides que una cosa es desear algo y otra ser capaz de hacer lo necesario para conseguirlo.**

Si has podido dedicar unos minutos a leer con atención los testimonios de las personas entrevistadas que te hemos ofrecido, te habrás dado cuenta de la diversidad de intereses y situaciones. Los gustos de cada persona, sus habilidades y valores personales pueden conducirles a dedicar el tiempo que llega con la jubilación a cosas radicalmente diferentes. Hay quienes tienen un sentimiento tan fuerte de compromiso con los demás que colaboran en asociaciones para personas desfavorecidas, otras personas en las que predomina una tendencia artística innata profundizan en la pintura o en las manualidades, otras con más necesidades sociales, se embarcan en todo lo que suponga estar con los amigos y lo mismo se apuntan al torneo de mus que a una excursión a la sierra... las posibilidades son tantas como personas hay, e incluso para cada una de ellas, una misma actividad puede tener significados distintos y ser vivida de maneras diferentes.

Esta diversidad también se aprecia en la expectación con que cada persona anticipa la llegada de la jubilación. Por ejemplo, hay personas que desde antes de jubilarse aspiran con ansia a la libertad y las posibilidades que el ocio les brinda de hacer las cosas que les gustan e incluso van planificando qué harán en ese nuevo tiempo.

El tiempo de ocio es un *tiempo de libertad*. Es un tiempo en el que escogemos lo que queremos hacer sin ataduras de obligaciones laborales o de otro tipo.

LOS GUSTOS Y APICIONES  
DESARROLLADOS ANTES DE  
JUBILARNOS NOS AYUDAN  
A DISFRUTAR DEL OCIO.

Esta circunstancia, pese a que se experimenta de una manera más intensa en la jubilación, no es exclusiva de ese momento de nuestra vida. A lo largo de todo el ciclo vital hemos dispuesto de innumerables ocasiones de elegir lo que queríamos hacer en nuestro tiempo libre. La diferencia estriba en que ahora disponemos de más tiempo para ejercer esa libertad. Disponemos de **más oportunidades** para hacer cosas nuevas, pero sobre todo, disponemos de más ocasiones para profundizar en aquellas actividades que antes debíamos dejar a medias o no podíamos desarrollar todo lo que nos hubiese gustado, y que intentábamos mantener, robando tiempo, muchas veces, a nuestro trabajo, familia, descanso...

Sin embargo, otras personas se sienten tan vinculadas a su actividad laboral que, incapaces de hacer planes sobre una jubilación poco deseada, van improvisando un poco sobre la marcha el qué hacer cuando llegue... Estas personas no han sabido reservar ciertos momentos para hacer algo que les guste de verdad, bajo la falsa *armadura* de "en este momento de mi vida no puedo hacerlo", o "ahora no tengo tiempo". Por ello, al llegar la jubilación, tendrán que empezar a descubrir, desde el principio, qué es lo que les gusta, qué es lo que da sentido ahora a sus vidas. Empezar este camino no es una tarea fácil.

Es muy recomendable que **huyamos de la pasividad** reactiva que se esconde bajo expresiones como: "cuando me jubile empezaré a estudiar inglés", "cuando tenga más tiempo me implicaré más a fondo en las tareas de casa", "cuando deje de trabajar haré deporte". Lo más probable es que cuando estas personas se jubilen les cueste tal esfuerzo tomar la decisión de iniciar la actividad, que no cambien sus vidas y se queden esperando a que les devuelvan "su queso" (¿recuerda cómo nos referíamos a esto en el capítulo uno?). Esto es debido a que los grandes cambios son más difíciles de conseguir si no somos capaces de lograr los pequeños.

No debemos poner excusas al presente para evitar cambiar el futuro. Hacer deporte, asistir a los cursos o dedicarnos a la jardinería, sea lo que sea lo que nos guste hacer, empecemos a hacerlo **ahora**, y será mucho más fácil dedicarle más tiempo mañana.

*Una vida organizada siempre en torno al trabajo puede dificultar el disfrute del ocio que llega con la jubilación.*

A primera vista parece que todas las personas jubiladas a las que conocemos van encontrando algo en lo que ocupar su ocio pero, si profundizamos, veremos que no todos llegan a tener el ocio que han elegido, ni, posiblemente, el que más les haría disfrutar.

De hecho no todas las prácticas de ocio son igual de recomendables. Incluso podríamos hablar de un “ocio nocivo” para referirnos a las formas de utilizar el tiempo libre que perjudican a las personas.

Especialmente peligrosos son ocios nocivos como la adicción al alcohol, las drogas, el juego... que no sólo nos empobrecen como seres humanos sino que, con el tiempo, pueden llegar a perjudicar seriamente nuestra salud, nuestra calidad de vida y la de quienes nos rodean.

Sin llegar a esos extremos también constituyen ocios poco deseables las rutinas y rituales; actividades que de tanto repetirse pierden el sentido, se realizan por inercia y no se disfrutan de verdad. Puede ser el caso de la reunión de amigos de todas las tardes para jugar a las cartas o la comida de todos los domingos en familia. Estas actividades en absoluto son malas en sí mismas pero pueden llegar a privarnos de libertad y obligarnos a organizar nuestro día a día con tanta rigidez como si trabajáramos impidiéndonos aprovechar otras oportunidades que se nos brindan.

Los esfuerzos por “llenar el tiempo” son otro problema común de algunas personas cuando se jubilan. Si bien estar activos es positivo, la actividad desmesurada puede ser un mecanismo que se utiliza para no pensar y canalizar nuestro miedo o incertidumbre ante la nueva etapa que comienza pero no tiene sentido en sí misma. La actividad desmedida como estrategia evasiva no funciona a la larga. Sería conveniente que, si llega el caso, nos preguntáramos ¿realmente es lo que quiero? ¿disfruto haciéndolo? ¿tanta actividad y compromiso no serán una treta que utilizamos para evadirnos un poco de nosotros mismos, para evitar enfrentarnos abiertamente a las situaciones que nos toca vivir, al hecho de tomar decisiones y actuar en consecuencia?

Ese es el desafío que tenemos por delante... reflexionar sobre nuestro ocio, sobre lo que realmente deseamos que sea y lo que queremos que no sea. Es el momento de encontrar algo que hacer que realmente nos satisfaga, algo que nos haga disfrutar y, a ser posible, “crecer” como seres humanos.

*Es recomendable que evitemos caer en adicciones, rutinas y actividad sin sentido. Son formas de ocio que empobrecen a la persona e incluso pueden perjudicar su salud.*

¿Sabías que desde hace décadas hay investigadores que estudian los efectos positivos del ocio en la vida de las personas? Pasarlos bien en nuestro tiempo libre beneficia a nuestra salud. Se ha comprobado que tener un ocio activo cuando nos jubilamos es bueno para:

- Prevenir accidentes cardiovasculares
- Reducir la hipertensión
- Reducir el colesterol y los triglicéridos
- Controlar y prevenir la diabetes
- Prevenir el cáncer de colon
- Reducir problemas de la columna vertebral
- Controlar el peso
- Mejorar funciones neuropsicológicas
- Incrementar la masa muscular
- La respiración
- Aumentar nuestra esperanza de vida
- Controlar la artritis
- Mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico

## PARA LA REFLEXIÓN:



El ocio también tiene un efecto positivo sobre nuestras capacidades intelectuales, nuestra afectividad y nuestras emociones. En el siguiente recuadro aparecen algunos de estos efectos positivos del ocio. Te proponemos el siguiente ejercicio: indica con una cruz cuáles de estos efectos percibes al realizar tus actividades de ocio:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sensación de bienestar                | <input type="checkbox"/> Mejorar la confianza en uno mismo           |
| <input type="checkbox"/> Controlar el estrés                   | <input type="checkbox"/> Aumentar la autoestima                      |
| <input type="checkbox"/> Prevenir la ansiedad y/o la depresión | <input type="checkbox"/> Mejorar la atención, memoria, concentración |
| <input type="checkbox"/> Reducir la ansiedad y/o la depresión  | <input type="checkbox"/> Ser más independiente                       |
| <input type="checkbox"/> Estar de buen humor                   |  |



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sentir más control sobre la propia vida | <input type="checkbox"/> Comprender mejor la realidad cultural y social |
| <input type="checkbox"/> Ser más eficaz                          | <input type="checkbox"/> Llevar una vida más equilibrada                |
| <input type="checkbox"/> Aprender cosas nuevas                   | <input type="checkbox"/> Sentirse más libre                             |
| <input type="checkbox"/> Desarrollar un mayor sentido estético   | <input type="checkbox"/> Sentirse más satisfecho                        |
| <input type="checkbox"/> Mejorar la creatividad                  | <input type="checkbox"/> Sentirse más estimulado                        |
| <input type="checkbox"/> Crecer espiritualmente                  | <input type="checkbox"/> Ser más curioso                                |
| <input type="checkbox"/> Ser una persona más adaptable           |   |
| <input type="checkbox"/> Resolver conflictos                     |   |

No te preocupes si no has podido marcar muchas casillas. Si consigues tomar algunas decisiones sobre tu ocio llegarás a disfrutar de todos sus beneficios.

*Disfrutar activamente del ocio es bueno para la salud física y psíquica de la persona.*

En este establecimiento de prácticas de ocio que realmente te ayuden a estar activo y disfrutar de tu tiempo libre puedes empezar por hacerte algunas preguntas que te ayudarán a conocerte mejor ¿qué te gusta hacer? ¿cuáles eran tus aficiones cuando eras más joven? ¿hay alguna cosa que siempre te ha interesado pero que no has podido realizar por los motivos que fueran? Piensa que la vida es dinámica y cambiante y que estos cambios afectan a todas las dimensiones de nuestra vida, incluido el ocio.

## PARA LA REFLEXIÓN



**Intenta hacer el siguiente ejercicio de introspección:**

¿Qué cosas hacías en el pasado? ¿Ha habido cambios en tus actividades de ocio? ¿Cuáles han sido las causas: necesidades, gustos, influencias sociales, tiempo, recursos económicos, salud, conocimientos, inquietudes...? Indica los motivos de esos cambios en la siguiente ficha. ¿Te atreves a anticipar el futuro?

| Tipo de actividad   | Pasado | Presente | Futuro |
|---|--------|----------|--------|
| Artísticas (pintar, escribir, bordar, tocar instrumentos, manualidades, fotografía, bricolaje...) |        |          |        |
| Actividades sociales (estar con amigos, familia, jugar a las cartas, parchís...)                  |        |          |        |
| Actividades físicas o al aire libre (pasear, deporte, huerto...)                                  |        |          |        |
| Actividades "pasivas" (ver la TV, radio, mirar por la ventana, tomar el sol...)                   |        |          |        |
| Ser espectador (cine, teatro, conciertos, conferencias, deportes...)                              |        |          |        |
| Actividades en la comunidad (asociaciones, voluntariado...)                                       |        |          |        |
| Actividades culturales (leer, ir a clases, a la biblioteca, Internet...)                          |        |          |        |
| Otras actividades...  |        |          |        |

*Adaptada de Norma Stumbo (1992)*



¿Cómo te has sentido haciendo el ejercicio anterior? Pensar en el pasado y, sobre todo, en el futuro, cuesta esfuerzo, sin embargo dibujar el panorama que deseamos, es el punto de partida para avanzar hacia él. Si cuando nos jubilemos desarrollamos hábitos excesivamente pasivos o sedentarios, la fuerza de la costumbre hará que sea más difícil cambiarlos.

¿Puedes imaginar cómo será un día normal de tu vida una vez jubilado/a? ¿qué lugar tendrán en él las actividades que realmente te gustan y te proporcionan satisfacción?

| Hora          | Cosas que haré solo/a | Cosas que haré acompañado/a | Observaciones |
|---------------|-----------------------|-----------------------------|---------------|
| 9:00 a 11:00  |                       |                             |               |
| 11:00 a 13:00 |                       |                             |               |
| 13:00 a 15:00 |                       |                             |               |
| 15:00 a 17:00 |                       |                             |               |
| 17:00 a 19:00 |                       |                             |               |
| 19:00 a 21:00 |                       |                             |               |
| 21:00 a 23:00 |                       |                             |               |

*Ampliar nuestro repertorio de prácticas de ocio (aficiones) puede ayudarnos a ocupar nuestro tiempo de una manera gratificante y enriquecedora.*

Una de las razones por las que a las personas les cuesta involucrarse en **probar nuevas actividades** con las que llenar su ocio puede deberse a ciertas actitudes negativas o erróneas que hemos asociado a dichas actividades. Es común que muchas personas piensen que “las piscinas siempre están llenas de gente”, que “leer poesía es aburrido”, que “para jugar al ajedrez hay que ser muy inteligente”, que “viajar es agotador en la mayoría de los casos” o que “hacer cursos culturales es muy caro”.

Estas concepciones negativas suelen ser el resultado de falta de información al respecto o de experiencias puntuales desafortunadas que hemos acabado

**generalizando.** Por ejemplo si hemos ido al teatro una vez y la obra no era lo que nosotros esperábamos o hemos estado incómodos en nuestras localidades o hemos pasado mucho frío al volver a casa, puede suceder que no queramos volver al teatro nunca más. Sin embargo ¿no deberíamos darle a esta actividad una nueva oportunidad? Tal vez sólo es necesario que la próxima tengamos la precaución de obtener cierta información adicional sobre la obra para que no nos pille de sorpresa, conocer la estructura del teatro para elegir mejores asientos o tener la precaución de abrigarnos mejor.

Merece la pena analizar si se suelen producir estos comportamientos en nosotros mismos. Si tenemos tendencia a generalizar a partir de acontecimientos concretos podemos llegar a ver muy limitado nuestro repertorio de ocio presente y futuro.

En todo caso las **actitudes erróneas** que más pueden dificultar nuestros esfuerzos por organizar nuestras nuevas actividades en el futuro son las relativas a la propia persona. Hay quienes deben hacer frente a concepciones falsas pero fuertemente arraigadas en ellas como las siguientes: “como nunca antes lo he hecho...”, “a mi edad ya no se pueden empezar cosas nuevas...”, “no soy capaz...”, “¿qué dirán de mi si lo hago?”, etc.

Si se produce esta circunstancia busca apoyo en familiares y amigos, habla con ellos de tus intenciones. Piensa que los obstáculos más importantes para disfrutar del ocio suelen ser los que están dentro de nosotros mismos. Nuestros miedos, inseguridades, pereza, falta de decisión o incapacidad para decidir qué es lo más importante... a menudo se convierten en las barreras que nos impiden reorganizar nuestro tiempo libre de la mejor manera.

*Todas las personas podemos ampliar nuestro repertorio de ocio. Para ello es importante prescindir de estereotipos y actitudes negativas o poco realistas sobre nuevas actividades y sobre nuestra capacidad para realizarlas.*

## PARA LA REFLEXIÓN:



Si has pensado en la posibilidad de comenzar a utilizar tu ocio más intensamente esta escala te puede ayudar a clarificar qué es lo que realmente buscas conseguir en tu tiempo libre. Puede ser el punto de partida para decidir sobre un nuevo hobby o afición. Marca con una cruz las casillas correspondientes.

Las razones por las que realizo o realizaría mis actividades de ocio serían:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ampliar mis intereses.                             | <input type="checkbox"/> Utilizar mi capacidad física.   |
| <input type="checkbox"/> Experimentar una sensación de logro.               | <input type="checkbox"/> Usar mi imaginación.  |
| <input type="checkbox"/> Buscar estimulación.                               | <input type="checkbox"/> Desarrollar mi forma física.  |
| <input type="checkbox"/> Comprobar cuáles son mis capacidades.              | <input type="checkbox"/> Estar con otras personas.   |
| <input type="checkbox"/> Dar más sentido a las cosas que hago.              | <input type="checkbox"/> Estar en un ambiente tranquilo.                                       |
| <input type="checkbox"/> Poner a prueba mis capacidades.                    | <input type="checkbox"/> Hacer nuevas amistades.   |
| <input type="checkbox"/> Aprender acerca de lo que me rodea.                | <input type="checkbox"/> Evitar lugares en los que hay mucha gente.                            |
| <input type="checkbox"/> Disfrutar haciendo bien las cosas.                 | <input type="checkbox"/> Relacionarme con otras personas.                                      |
| <input type="checkbox"/> Satisfacer mi curiosidad.                          | <input type="checkbox"/> Bajar mi ritmo de actividad.  |
| <input type="checkbox"/> Ser bueno en lo que hago.                          | <input type="checkbox"/> Entablar amistades cercanas.  |
| <input type="checkbox"/> Explorar nuevas ideas.                             | <input type="checkbox"/> Porque, a veces, me gusta estar solo/a.                               |
| <input type="checkbox"/> Mejorar las habilidades y capacidades al hacerlas. | <input type="checkbox"/> Conocer gente nueva y diferente.                                      |
| <input type="checkbox"/> Aprender sobre mí mismo/a.                         | <input type="checkbox"/> Relajarme físicamente.  |
| <input type="checkbox"/> Competir contra otros/as.                          | <input type="checkbox"/> Ayudar a los demás.   |
| <input type="checkbox"/> Ampliar mis conocimientos.                         | <input type="checkbox"/> Relajarme mentalmente.  |
| <input type="checkbox"/> Estar activo/a.                                    | <input type="checkbox"/> Que los demás piensen bien de mí por hacerlas.                        |
| <input type="checkbox"/> Descubrir cosas nuevas.                            | <input type="checkbox"/> Evitar el bullicio o ajetreo de las actividades diarias.              |
| <input type="checkbox"/> Desarrollar capacidades y habilidades físicas.     | <input type="checkbox"/> Mostrar a los demás mi capacidad física, sentimientos o pensamientos. |
| <input type="checkbox"/> Ser creativo/a.                                    | <input type="checkbox"/> Descansar.  |
| <input type="checkbox"/> Mantenerme físicamente en forma.                   | <input type="checkbox"/> Influir en los demás.   |
| <input type="checkbox"/> Ser original.                                      |  |



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aliviar el estrés y la tensión.        | <input type="checkbox"/> Romper la rutina.                                     |
| <input type="checkbox"/> Ser competente y hábil a nivel social. | <input type="checkbox"/> Ganarme el respeto de los demás.                      |
| <input type="checkbox"/> Hacer algo simple y fácil.             | <input type="checkbox"/> Olvidarme de las responsabilidades de la vida diaria. |
| <input type="checkbox"/> Tener un sentimiento de pertenencia.   |  |

*Beard y Ragheb (1980)*

Para llegar a tener un nuevo hobby puede ser muy importante conocer nuestros **intereses** y nuestras **habilidades**. Sólo es posible involucrarse intensamente en una actividad cuando la persona tiene interés y habilidades suficientes para responder a los desafíos que ésta plantea. Por ejemplo, para una persona familiarizada con el bricolaje, hacer un pequeño mueble de almacenaje para la terraza o el jardín puede ser la oportunidad de poner en práctica ciertos conocimientos, de hacer algo nuevo, distinto y desafiante, pero para quien jamás ha trabajado con madera o manejado un taladro y una cinta métrica, ésta actividad, simplemente, carecerá de sentido.

Todas las personas tienen muchas más capacidades de lo que piensan, lo cual no quiere decir que dejemos de preocuparnos por mejorarlas.

## PARA LA REFLEXIÓN



¿Te atreves a experimentar? Piensa que en ocasiones no sabemos cuáles son nuestras habilidades hasta que no las ponemos a prueba.

1. Escribe en una página una lista con todas las cosas que te gustaría probar aunque fuera una vez. Hazlo sin pensarlo mucho y no dejes de escribir ni aquellas que, a primera vista, parecen una locura. Puedes hacer el ejercicio con tu pareja o con un amigo.
2. Escribe al lado de cada actividad si la has probado o realizado en alguna ocasión y cómo valoras la experiencia (buena, regular, mala).
3. Piensa en si te gustaría realizarla aunque fuera por una vez. Si decides que no, dedica un minuto a sopesar por qué. ¿Realmente son motivos justificados?

*Las personas pueden llegar a tener muchas cosas que les interesen y ayuden a disfrutar de su ocio. Para ello es bueno tener un talante receptivo y conocer los recursos que nos brinda nuestra comunidad... ¡seamos exploradores!*

Puede suceder que las personas que durante su vida han sido más abiertas a probar nuevas experiencias se animen con más facilidad a probar nuevas actividades con las que llenar su ocio. Pero si no es tu caso piensa que esto puede conseguirse.

¿Cómo? Puedes conseguir que nuevas cosas te interesen sólo si sabes algo de ellas, si recibes informaciones sobre sus características, si alguien te ayuda a comprender en qué consisten. Un buen recurso para conseguirlo puede ser leer revistas, periódicos, hablar con amigos y conocidos, saber qué oferta cultural nos hacen nuestro ayuntamiento y otras asociaciones municipales, navegar por Internet...

Si permanecemos atentos a la realidad de nuestro entorno y nos esforzamos por ser curiosos encontraremos enseguida nuevos temas de interés y disfrutaremos más de nuestro tiempo... **¡pongámonos ya el casco de explorador, la aventura puede comenzar hoy mismo!**



A modo de SÍNTESIS tengamos presente las siguientes ideas fundamentales:

1. No debemos olvidar que el tener oportunidades no basta, es necesario también tener el deseo de aprovecharlas y la habilidad para hacerlo.
2. Debemos valorar positivamente la mayor cantidad de tiempo libre que nos proporciona la jubilación e intentar disfrutarlo activamente.



3. Cuando dejemos de trabajar, nuestras actividades de ocio serán las que nos ayuden a permanecer activos y aportar un significado a nuestro tiempo libre. Por ello es importante tomar algunas decisiones sobre lo que queremos hacer.
4. Los gustos y aficiones desarrollados antes de jubilarnos pueden ayudarnos a disfrutar del ocio.
5. Una vida organizada siempre en torno al trabajo puede dificultar el disfrute del ocio que llega con la jubilación.
6. Es recomendable que evitemos caer en adicciones, rutinas y actividad sin sentido. Son formas de ocio que empobrecen a la persona e incluso pueden perjudicar su salud.
7. Disfrutar activamente del ocio es bueno para la salud física y psíquica de la persona.
8. Ampliar nuestro repertorio de prácticas de ocio (aficiones) puede ayudarnos a ocupar nuestro tiempo de una manera gratificante y enriquecedora.
9. Todas las personas podemos ampliar nuestro repertorio de ocio. Para ello es importante prescindir de estereotipos y actitudes negativas o poco realistas sobre nuevas actividades y sobre nuestra capacidad para realizarlas.
10. Las personas pueden llegar a tener muchas cosas que les interesen y ayuden a disfrutar de su ocio. Para ello, es bueno tener un talante receptivo y conocer los recursos que nos brinda nuestra comunidad... ¡seamos exploradores!



# 5

## AUTONOMÍA PERSONAL PATRIMONIAL Y PLANIFICACIÓN ECONÓMICA

Hace no muchos años era natural que padres, hijos y abuelos convivieran bajo el mismo techo. En la actualidad cada vez eso es menos habitual por diversas razones, entre las que está, no sólo el hecho generalizado de que trabajan los dos miembros de la pareja, lo que hace difícil o imposible la atención de quienes se van haciendo mayores, sino también por la **tendencia actual a la vida independiente**. No se trata sólo de no querer ser una carga para otros miembros de la familia, sino sencillamente de que queremos satisfacer nuestras necesidades por nosotros mismos y seguir viviendo en la que ha sido nuestra casa toda la vida.

*La tendencia a la autonomía personal es clara en los países occidentales.*

Ahora bien, el deseo de mantener esa **autonomía personal** encuentra en ocasiones la dificultad de no contar con los medios económicos adecuados cuando los ingresos tras la jubilación se ven reducidos a una pensión. Pensemos además que a medida que nos hacemos mayores surgen más necesidades de cuidado.

En los últimos tiempos están surgiendo **diversas fórmulas jurídicas** que ofrecen a quien ya ha alcanzado cierta edad la posibilidad de aumentar sus ingresos económicos monetarizando, es decir, convirtiendo en dinero, alguno de sus bienes patrimoniales de cierto valor. Normalmente, será la vivienda.

Se trata de disfrutar del patrimonio que con esfuerzo hemos ahorrado a lo largo de la vida y planificar económicamente la nueva etapa que tenemos por delante.

Por otro lado, puede darse la situación de quien simplemente quiere aumentar los ingresos que recibe mensualmente para disfrutar de esta nueva etapa vital y poder realizar actividades de ocio, viajes, o de establecer un negocio, etc... que siempre ha deseado y es ahora cuando tiene tiempo para hacerlas.

La voluntad de aumentar la liquidez puede tener motivos tan legítimos como:

- Organizar la vida diaria y la satisfacción de las necesidades vitales con más holgura económica.
- Querer contar con más dinero para disfrutar de viajes, actividades lúdicas, culturales, proyectos personales de creación de negocios, etc. que siempre se ha querido hacer y hasta ahora no se tenía tiempo para ello.
- Disponer de una cantidad extraordinaria para hacer frente a una operación quirúrgica o un costoso tratamiento médico.

## **FÓRMULAS PARA AUMENTAR LA LIQUIDEZ A TRAVÉS DE LA VIVIENDA**

Presentamos a continuación diversas maneras de *monetarizar* nuestro patrimonio. Normalmente este tipo de operaciones se llevan a cabo con un bien inmueble, que de ordinario es la propia vivienda.

Hasta hace unas décadas, prácticamente la única manera de conseguir aumentar la liquidez era la llamada renta vitalicia. En las últimas décadas, están apareciendo **negocios más interesantes y seguros** puestos en marcha

por entidades financieras e inspirados en el funcionamiento de este tipo de operaciones en otros países, como son: la hipoteca inversa, el usufructo vitalicio sobre la vivienda, y la cesión de la vivienda en alquiler. De todas ellas nos ocupamos a continuación.

1. Renta vitalicia
2. Hipoteca inversa
3. Usufructo vitalicio sobre la vivienda
4. La cesión de la vivienda en alquiler

## 1. Renta vitalicia

### ¿En qué consiste?

Es una manera de obtener una cantidad periódica, bien anual o mensualmente, a cambio de la transmisión de un inmueble (por ejemplo un piso o una finca rústica). También puede llevarse a cabo con bienes muebles (una cartera de acciones, por ejemplo).

Quien recibe ese bien patrimonial se obliga a pagar a quien se lo transmitió una cantidad periódica *mientras ésta viva*. Permite *aumentar los ingresos económicos*.

### ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene?

La más interesante es que puede llevarse a cabo con un bien patrimonial que no se necesita. Pero presenta el inconveniente de que ese bien deja de ser de quien lo transmite y, en consecuencia, supone desprenderse de parte de nuestras propiedades.

Otro aspecto que ha de tenerse en cuenta es que ante el impago de la renta, no se puede recuperar el bien transmitido en principio, sin perjuicio de poder reclamar la renta ante los tribunales.

## 2. Hipoteca inversa

### ¿En qué consiste?

Consiste en un crédito concedido por una entidad financiera tomando como garantía el valor de nuestra vivienda, mediante el cual tenemos la posibilidad de recibir una cantidad única o el pago de una renta, con el compromiso de la entidad de no reclamar ningún importe en vida, mientras la casa no sea vendida.

En su momento, los herederos podrán optar por devolver las cantidades que hayamos percibido o, en su caso, vender la vivienda para cancelar el crédito por el importe del que hayamos dispuesto.

Está pensada para aquellas personas que tienen propiedades inmobiliarias y pretenden monetizar las mismas, esto es, obtener una cantidad o el pago de una renta, sin tener riesgo de perder la propiedad.

Así, una persona que tenga una vivienda en propiedad puede acudir a una entidad financiera autorizada para que le pague una renta o le entregue una cantidad de dinero: esa persona no tendrá que devolver cantidad alguna mientras siga siendo propietaria de la vivienda, sino que serán sus herederos quienes tendrán que hacerse cargo de la devolución de las cantidades percibidas, o la propia vivienda (o cualquier otro bien inmueble o mueble) responderá de las cantidades percibidas.

### ¿Qué ventajas tiene?

- Permite obtener financiación a quienes tienen una vivienda en propiedad ya pagada, *sin transferir la propiedad* ni asumir el riesgo de perderla por no poder hacer frente al pago del crédito.
- Al mantener la propiedad, *el propietario mantiene todos los derechos sobre su vivienda*: conserva el uso y la posibilidad de arrendarla, o cederla en usufructo a otras personas. Así mismo, las posibles revalorizaciones de la vivienda repercuten en la propiedad.

La persona que ha constituido esta hipoteca no pierde la propiedad de su vivienda y conserva todos los derechos sobre la misma.

Es importante informarse bien antes de adquirir el producto: no todos los productos funcionan igual.

### ¿Cómo funciona?

La entidad financiera calcula la esperanza de vida de la persona que solicita este producto, es decir, los años que previsiblemente puede vivir la misma, y paga la cantidad o la cuota correspondiente hasta el momento del fallecimiento.

Los herederos pueden optar por:

- a) Pagar la deuda pendiente más los intereses legales y cancelar la hipoteca, adquiriendo así la propiedad libre de cualquier carga.
- b) Si así lo prefieren, vender la casa para liquidar la deuda y repartirse el resto.

Las fórmulas adoptadas para el pago de las cantidades pueden ser muy flexibles: toda la cantidad en el momento de la concesión o el pago de una renta periódica. El único límite es el valor de la vivienda.

Cabe la posibilidad de contratar un seguro que cubra la eventualidad de que el importe del crédito supere el valor de la vivienda, y así no haya ningún riesgo de perder la renta. El seguro garantiza el cobro de esas cantidades de por vida.

Ejemplo, si la persona que contrata esta hipoteca tiene 70 años y la vivienda un valor aproximado de 200.000 euros, la entidad financiera calculará la renta o cantidad que va a pagar a dicha persona en función de dichos datos y su esperanza de vida, de manera que la cantidad o las rentas satisfechas nunca superen los 200.000 euros del valor de la vivienda. Las cantidades que reciba en vida tendrán que ser devueltas después por sus herederos, o el valor de la vivienda responderá por ellas.

### ¿Quiénes pueden contratar esta hipoteca?

No hay una regla fija: se suele exigir una edad superior a los 65 años, aunque depende de la entidad que ofrezca el producto.

### ¿Qué inconvenientes tiene?

La hipoteca tiene costes de constitución que debe adelantar el propietario: gastos de tasación, escritura pública e inscripción registral y los impuestos que gravan este tipo de operaciones (actos jurídicos documentados).

### ¿Qué aporta la Ley 41/2007, de 7 de diciembre, que regula el mercado hipotecario?

Esta ley regula un tipo de hipoteca inversa que favorece a las personas mayores de 65 años que padecen gran dependencia o dependencia severa.

Esta regulación no suprime otros posibles contratos de hipoteca inversa.

Para acogerse a los beneficios de esta ley se tienen que reunir los siguientes requisitos:

- Edad igual o superior a 65 años o si se tiene menos edad, tener gran dependencia o dependencia severa.
- Vivienda en propiedad y asegurada.
- La vivienda tiene que ser vivienda habitual del solicitante.
- Formalización con una entidad de crédito o aseguradora autorizada.
- La deuda sólo se exigirá al fallecimiento de la persona hipotecada.

La hipoteca inversa puede verse como un préstamo que percibe la persona mayor, que complementa su pensión. Se recibe por un tiempo concreto y a un interés legal pactado, poniendo como garantía la vivienda habitual del solicitante.

Tiene dos modalidades: vitalicia (complementada por un seguro) y temporal.

Esta Ley permite no pagar gastos de apertura y cancelación, así como de subrogación y novación. Están manifiestamente reducidos los gastos de Notariado y Registro de la Propiedad.

### 3. Usufructo vitalicio sobre la vivienda

#### ¿En qué consiste?

Mediante esta figura también nos aseguramos la posibilidad de percibir una renta o pensión vitalicia con cargo a nuestra vivienda. Esta operación se puede realizar con cualquier persona, aunque en la práctica suele convenirse con entidades financieras.

La **diferencia fundamental** con la hipoteca inversa es que transmitimos la propiedad a partir del momento de la formalización de esta operación y nos convertimos en usufructuarios vitalicios de nuestra vivienda, es decir, en titulares de un derecho de uso y disfrute de la misma para toda la vida.

La entidad financiera calcula nuestra esperanza de vida y nos paga una renta o pensión vitalicia en función del valor de la finca. A cambio de este pago, transmitimos la propiedad de la vivienda desde el momento de formalizar la operación y nos convertimos en usufructuarios, lo que quiere decir que el derecho a usar y disfrutar del inmueble no queda afectado: podremos vivir en ella, sin ninguna limitación temporal ni de ninguna otra clase.

No existe obligación de seguir ocupando la vivienda, ni se pierde derecho alguno sobre la misma si se prefieren otras opciones, como vivir en una residencia o residir con sus familiares.

**El propietario de una vivienda, en lugar de acudir a una entidad financiera para que le pague una cantidad o una renta conservando su propiedad, puede optar por transferirla a un tercero, a cambio de una renta, adquiriendo la condición de usufructuario.**

El importe de las rentas se calculará tomando como base el valor de la propiedad y teniendo en cuenta las edades y el sexo de los transmitentes, sobre la base de que las mujeres tienen una esperanza de vida mayor: la renta será más elevada cuanto mayor sea la edad del usufructuario y menor su esperanza de vida, puesto que el periodo de tiempo estimado para percibir las rentas será menor.

Por ejemplo, si la persona que contrata tiene 70 años –para simplificar, sin tener en cuenta si es hombre o mujer– y la vivienda un valor aproximado de

200.000 euros, la entidad financiera calculará la renta que va a pagar a dicha persona en función de dichos datos y su esperanza de vida, que se sitúa en torno a los 89 años, procediendo del siguiente modo: el valor del usufructo (38.000 euros), calculado en función de la edad y esperanza de vida del usufructuario, se descuenta del valor de la vivienda (200.000 euros), y la cantidad obtenida (162.000 euros) se divide entre el número de años que resta hasta llegar a la edad señalada de los 89 años, es decir, 19 años, lo que arroja una renta anual aproximada de 8.526 euros. A esto le son deducibles los gastos que conlleva la gestión de la operación financiera.

El pago puede consistir en una renta vitalicia o una renta temporal, aunque en todo caso se trata de una renta constante.

Si la vivienda es propiedad de más de una persona (*vgr.* cónyuges o parejas de hecho), en caso de fallecimiento de una de ellas, la otra podrá seguir cobrando la renta mensual íntegra pactada.

**El importe de las rentas depende del valor de la vivienda, la edad y el sexo del transmitente de la misma.**

### ¿Qué ventajas tiene?

Se puede seguir disfrutando de la vivienda en las mismas condiciones que lo veníamos haciendo, con la posibilidad de obtener rentas con cargo a la misma.

### ¿Qué garantía de pago existe?

La formalización de esta operación no ofrece por sí misma ninguna garantía de que se van a pagar las cantidades comprometidas, salvo la de solvencia y fiabilidad de la persona que la ofrece. Por ello, es conveniente pactar en la escritura alguna garantía adicional que asegure el pago de las rentas o pensiones.

Con este fin suele pactarse en la escritura una cláusula resolutoria, convenientemente inscrita en el Registro de la Propiedad, en virtud de la cual en caso de impago de dos o más rentas mensuales, consecutivas o alternas, la persona a quien hemos transmitido la vivienda perderá de modo automático su propiedad.

Es recomendable pactar alguna garantía adicional que nos asegure el cobro de las rentas o pensiones, por ejemplo, una cláusula resolutoria de la transmisión.

### ¿Qué limitaciones tiene?

- Como la propiedad se pierde para el propietario desde el momento que se formaliza la operación los herederos no tienen posibilidad de quedarse con la vivienda pagando las cantidades debidas.
- La cantidad que debe satisfacer la entidad por la adquisición de la vivienda es aleatoria, esto es, su importe dependerá de la vida del usufructuario, de tal modo que sus herederos no tienen derecho alguno a recibir las rentas.
- La persona que está en el uso de la vivienda debe satisfacer los gastos y reparaciones ordinarias, existiendo limitaciones para realizar obras que alteren su estructura.
- Se suele pactar de un modo expreso en la escritura la prohibición de ceder el uso de la vivienda a otra persona: eso quiere decir que si firmamos esa cláusula no la podremos arrendar o traspasar ni ceder en usufructo a otras personas.
- La constitución de este derecho tiene gastos de constitución que puede tener que satisfacer el propietario de la vivienda: gastos de tasación, escritura pública e inscripción registral y los impuestos que gravan este tipo de operaciones, que son el impuesto de transmisiones patrimoniales y el impuesto del incremento del valor de los terrenos de naturaleza urbana (antigua Plusvalía).
- Se suele exigir contratar y pagar un seguro multirriesgo del hogar para cubrir posibles desperfectos o deterioros causados en el uso de la vivienda.

La propiedad se transfiere a la entidad adquirente desde que se formaliza la operación y el antiguo propietario adquiere la condición de mero usufructuario, a cambio de una cantidad que dependerá del periodo de tiempo estimado para percibir las rentas.

## 4. La cesión de la vivienda en alquiler

Se trataría de poner nuestra vivienda en alquiler de modo que se obtiene una renta con la que aumentar la liquidez.

### ¿Qué ventajas tiene esta operación?

La ventaja inmediata es la de poder aumentar la cantidad de la que se dispone a fin de mes, sin dejar de ser propietario de la vivienda y poder destinar el dinero extra al pago de una residencia u otro alojamiento.

Hay empresas especializadas en arrendamientos que realizan la operación, se encargan del ingreso de la cantidad y ofrecen garantías de que la vivienda se mantiene en buen estado.

### ¿Qué inconveniente tiene?

El principal es que la vivienda está ocupada por inquilinos, con lo que perdemos el disfrute de la misma durante el tiempo que dure el arrendamiento.

## OTRAS FÓRMULAS DE PLANIFICACIÓN ECONÓMICA Y PERSONAL

Junto a la hipoteca inversa, el usufructo vitalicio y la cesión en alquiler, existen otras operaciones que buscan no tanto aumentar la liquidez como satisfacer las necesidades de cuidado personal.

1. El contrato de alimentos o “vitalicio”
2. El patrimonio protegido en casos de discapacidad
3. El “testamento vital” o documento de voluntades anticipadas

### 1. Contrato de alimentos o “vitalicio”

Un contrato frecuente en la práctica, pero que sin embargo hasta ahora carecía de regulación, salvo que nos remontemos a épocas pretéritas.

### ¿En qué consiste?

Consiste en que a cambio de la transmisión de bienes, normalmente un inmueble o bienes rústicos, quien lo recibe, no está obligado a pagar una cantidad de dinero periódicamente, sino a dar “alimentos” de por vida, y a cuidarle.

Aclaremos que la palabra “alimentos” no significa tener que proporcionar comida en sentido estricto, sino que es un concepto legal que quiere expresar el deber de proporcionar vivienda, manutención y asistencia de todo tipo. El cuidado puede prestarse *en su casa misma, así será en muchas ocasiones, o bien en la casa de la otra parte*. En caso de fallecimiento de la persona que ha asumido la obligación de cuidado, se transformaría en el pago de una pensión, cuya cantidad podría ser fijada por un juez en caso de que no se haya establecido nada al respecto y que recaería, normalmente, sobre los herederos del que debe prestar los alimentos.

Se trata de una operación financiera que va más allá de lo puramente económico. En este caso quien transmite el inmueble, normalmente la vivienda, busca no tanto dinero, como que le cuiden de por vida (de ahí el nombre de “vitalicio”).

## 2. El patrimonio protegido

Consiste en una masa patrimonial formada por cualquier tipo de bienes y derechos, especialmente vinculada a la satisfacción de las necesidades vitales de una persona con discapacidad. Tal vinculación implica que todos los rendimientos y productos deberán destinarse a la satisfacción de las necesidades vitales del beneficiario.

Aunque está pensada en la ley para atender la preocupación de aquellas familias que quieren prever la situación en que quedarán sus hijos o tutelados discapacitados, es una forma interesante de crear un patrimonio especialmente protegido, por las ventajas fiscales de las que está dotado, a favor de cualquier persona que se encuentre en la situación de discapacidad que la ley contempla y por ello puede afectar igualmente a personas mayores con discapacidad.

El beneficiario puede decidir si los rendimientos se distribuyen en forma de renta, esto es, una cantidad mensual, o mediante una prestación de servicios, por ejemplo de atención domiciliaria, ingreso en una residencia, etc.

La persona que se encuentre en situación de discapacidad, sus padres, tutores o curadores y guardadores de hecho pueden crear un patrimonio especialmente protegido para satisfacer las necesidades vitales de la persona con discapacidad, beneficiándose de los rendimientos que dicho patrimonio produzca.

### ¿Quiénes pueden ser beneficiarios?

Pueden ser beneficiarias de este patrimonio las personas que se encuentren en las siguientes situaciones:

- a) Personas afectadas por una discapacidad psíquica igual o superior al 33%.
- b) Las afectadas por una discapacidad física o sensorial igual o superior al 65%.

La discapacidad deberá acreditarse mediante un certificado expedido conforme a un procedimiento administrativo.

La posibilidad de ser beneficiaria de un patrimonio protegido está a disposición de personas de todas las edades, que tengan cierto grado de discapacidad, sea intelectual, física, sensorial o neurológica reconocida por la administración

### ¿Cómo se constituye este patrimonio?

Puede constituirse por la propia persona con discapacidad, a instancia suya o por un tercero que ofrezca al mismo tiempo una aportación de bienes y derechos "adecuados y suficientes" para ese fin, con autorización de la persona con discapacidad, o si no tiene capacidad de obrar suficiente, con autorización de su representante legal.

En el caso de que la persona con discapacidad no tenga capacidad de obrar suficiente necesitará la intervención de sus representantes legales (tutor o curador).

Una vez constituido se podrán realizar aportaciones posteriores por el propio beneficiario o por cualquier otra persona, con el fin de ir aumentando la masa patrimonial que va a garantizar la calidad de vida de una persona con discapacidad.

Las aportaciones no deben ser necesariamente cantidades dinerarias: se puede aportar cualquier clase de bienes y derechos.

Este patrimonio puede constituirse con bienes propios del discapacitado o bienes aportados por un tercero, por ejemplo, nuestros hijos, o cónyuge o pareja de hecho, pudiéndose realizar todo tipo de aportaciones posteriores para aumentar el mismo.

### ¿Cómo se administra?

El régimen de administración de este patrimonio es muy flexible: la propia persona con discapacidad puede establecer las reglas para su administración.

El administrador del patrimonio puede ser el propio beneficiario o si así lo prefiere éste, terceras personas de su confianza o instituciones sin ánimo de lucro especializadas en la gestión de este tipo de patrimonios.

En cualquier caso, la administración de este patrimonio está supervisada por el Ministerio Fiscal, y como órgano de apoyo la Comisión de Protección Patrimonial de las Personas con Discapacidad adscrita al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

### ¿Cuáles son sus ventajas?

Las dos grandes ventajas de este patrimonio son: su **reversibilidad** y algunas **ventajas fiscales**.

La **reversibilidad** quiere decir que los aportantes, al hacer sus aportaciones, pueden establecer el destino que debe darse a esos bienes una vez extinguido el patrimonio protegido, de tal modo que los bienes y derechos aportados por terceros no necesariamente formarán parte de la herencia de la persona con discapacidad.

Por ejemplo, el cónyuge o la pareja de hecho podrá aportar bienes al patrimonio protegido de la persona con discapacidad haciendo constar expresamente que

cuando fallezca ésta los bienes volverán de nuevo a ser de su propiedad, asegurándose con ello que los bienes no pasarán a los herederos del discapacitado.

Las aportaciones iniciales y sucesivas de bienes al patrimonio tienen **beneficios fiscales** importantes para la propia persona con discapacidad y para los parientes aportantes.

Para la propia persona con discapacidad:

- Las aportaciones realizadas por terceros a un patrimonio protegido tributarán como rendimientos del trabajo en el IRPF del discapacitado hasta un importe de 8.000 euros anuales por aportante y 24.250 euros en conjunto. No obstante, sólo tributa el importe que exceda del doble del salario mínimo interprofesional y no están sujetos a retención o ingresos a cuenta.
- Las aportaciones que excedan del límite señalado de los 8.000 euros están sujetas, en su caso, al Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones.

Las aportaciones que realicen los terceros (hijos, cónyuge o pareja de hecho) a un patrimonio protegido tributarán para el discapacitado como si fuesen rendimientos de su trabajo, aunque sólo por el importe que exceda del doble del salario mínimo interprofesional y dentro de los límites señalados.

b) Para los **aportantes**:

- Las aportaciones que realice el propio discapacitado a su patrimonio protegido no le dan derecho a deducción alguna en su IRPF.
- Sin embargo, las realizadas por parientes en línea directa o colateral hasta el tercer grado, el cónyuge y los tutores o acogedores de una persona con discapacidad, permiten a dichos sujetos beneficiarse de una reducción en la base imponible de su IRPF hasta un importe de 8.000 euros anuales.

El **exceso** podrá deducirse durante los cuatro años siguientes, hasta un máximo de 8.000 euros por año.

El **conjunto** de las deducciones practicadas por todos los aportantes a favor de un mismo patrimonio no podrá superar el límite máximo de 24.250 euros anuales.

Los parientes, cónyuge y tutores o acogedores de una persona con discapacidad que realicen aportaciones a un patrimonio protegido podrán beneficiarse de una reducción en la base imponible de su IRPF hasta un importe de 8.000 euros anuales.

En cualquier caso, las comunidades autónomas podrán ampliar estos beneficios fiscales en el ámbito de aquellos impuestos sobre los que tienen capacidad normativa.

### Gastos de constitución y ampliación del patrimonio

La constitución del patrimonio supone gastos derivados del otorgamiento de escritura pública, sin posibilidad de reducción alguna de los aranceles de Notario y Registradores.

Pero las aportaciones están exentas del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales y Actos jurídicos documentados, que normalmente gravan las transmisiones.

## 3. El "testamento vital" o documento de voluntades anticipadas

A medida que se alcanza cierta edad, no sólo es importante saber que hay fórmulas que ayudan a organizar el dinero y los bienes con los que una persona cuenta. También interesa conocer que es posible otorgar un documento en el que se puede expresar la voluntad respecto a cuestiones vitales y estrictamente personales. Es el llamado "testamento vital".

### ¿En qué consiste?

Cualquier persona mayor de edad y capaz puede manifestar de forma anticipada en un documento cuál quiere que sea su voluntad en relación a aspectos personales por si llega a una situación en la que no puede expresarla por sí mismo.

A través de este documento puede expresar qué asistencia sanitaria desea recibir en caso de sufrir una enfermedad o accidente que le impida comunicarla en ese momento, así como decidir sobre el destino de su cuerpo u órganos para después de su muerte o incluso determinar la persona que quiere que en su momento sirva como interlocutor con el personal sanitario al efecto de que su voluntad sea cumplida.

Coloquialmente se conoce a este documento como “testamento vital”, por su similitud con el testamento, en el cual se expresa la voluntad respecto al destino del patrimonio, es decir, del dinero y de los bienes de los que somos titulares. Técnicamente es más correcto hablar de “documento de voluntades anticipadas” o “instrucciones previas”.

El derecho a hacer testamento vital está regulado legalmente en la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, que es la norma básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. Asimismo varias Comunidades Autónomas han aprobado normativa propia sobre esta cuestión y ya hay varios Registros autonómicos en los que se inscriben estas voluntades anticipadas.

**Es importante saber que podemos planificar u ordenar nuestro futuro, no sólo en lo patrimonial sino en lo personal.**

Es una manera de no depositar en la familia la decisión de cómo queremos ser asistidos médicamente. También nos permite decidir sobre el destino de nuestro propio cuerpo, como puede ser la donación de órganos.

### **¿Cómo se realiza?**

Hay tres maneras diferentes de llevarlo a cabo, se puede elegir cualquiera de ellas:

- Por declaración ante Notario.
- Mediante una declaración que haga la persona ante tres testigos.
- Ante el funcionario o empleado público encargado del Registro de Voluntades Anticipadas, en el que queda constancia de que se ha llevado a cabo.

### ¿Cuándo se aplica o entra en vigor?

El testamento vital entrará en vigor en el caso de que quien lo otorgó pierda su capacidad de decisión, por ello adelanta o anticipa su voluntad de esta manera.

Este documento se puede renovar, modificar o anular en cualquier momento.

### Puede obtenerse información:

- En cualquiera de las Asociaciones de Consumidores y Usuarios de las respectivas Comunidades.
- A través de notarios y abogados, en el ejercicio de sus respectivas funciones, quienes pueden ofrecer asesoramiento sobre las ventajas y limitaciones de cada una de estas figuras, en función de las circunstancias que concurran en el caso concreto.





### A modo de **CONCLUSIÓN**:

- Cada vez más entidades realizan estas operaciones jurídicas, pero **no todas lo hacen ni tampoco exigen los mismos requisitos**. Se trata de un nuevo sector que se está desarrollando paulatinamente y que irá a más en los próximos años.
- La posibilidad de poder llevar a cabo alguno de estos negocios **dependerá del tipo de bien** del que dispongamos para hacerlo. Si se trata de una vivienda, nuestras posibilidades serán mayores cuanto mayor sea su valor y más avanzada sea nuestra edad.
- No olvidemos que este tipo de negocios tienen un **cierto coste económico, que en ocasiones puede ser elevado**. Por tanto, es imprescindible tomar la decisión de forma reflexiva y sopesando los pros y contras que pueden llevar consigo.
- Hay algunas **cargas y limitaciones** introducidas por vía de pacto en el contrato. Es importante leer bien los documentos que nos proporcionan y tomar conciencia de las cargas y obligaciones que asumimos.
- Asimismo, ha de valorarse la **carga fiscal** que pueden tener, que no será la misma en cada caso, ni en cuantía, ni en el tipo de impuesto al que se encuentran sujetas. Es importante un buen asesoramiento previo.
- Una cuestión que suele tenerse presente es la **repercusión** que una decisión de este tipo tiene en los **hijos, nietos... herederos en general**. Ello es lógico porque se desea transmitir a los seres queridos el patrimonio logrado con nuestro esfuerzo a lo largo de muchos años de trabajo. Pero ello no ha de hacerse a costa de **escatimar pretensiones de satisfacción ni de cuidado personal** que también son pretensiones legítimas.



# 6

## PRESTACIONES DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA ETAPA DE JUBILACIÓN

En este último capítulo vamos a tratar de responder a algunas de las dudas más frecuentes que nos suelen plantear, como pensionistas de la Seguridad Social, en el tema relativo a nuestros derechos y obligaciones.

### EN RELACIÓN CON LAS PENSIONES DE JUBILACIÓN

Las pensiones de jubilación tratan de proteger en el aspecto económico a quien, con una determinada edad, ha decidido dejar de trabajar y ha cotizado el periodo de tiempo requerido. Hay que tomar la jubilación como un premio al esfuerzo laboral que hemos realizado. Para ello, la pensión de jubilación trata de sustituir por una pensión, lo que hasta ese momento era salario.

### Diferencias entre pensiones de carácter contributivo y pensiones de carácter no contributivo

Las pensiones de carácter contributivo exigen, para el acceso a las mismas, haber cotizado a la Seguridad Social el tiempo marcado legalmente, además de cumplir otros requisitos relacionados con la edad y la residencia.

**Las pensiones de jubilación no contributivas**, en cambio, se reconocen a los ciudadanos/as españoles y nacionales de otros países, que cumpliendo determinados requisitos relacionados con la residencia, carezcan de recursos suficientes para su subsistencia en los términos que vengan legalmente establecidos y tengan 65 o más años. En estos casos no aparece como imprescindible el requisito de la cotización a la Seguridad Social pero, en el supuesto de que exista, el periodo de cotización debe ser, en todo caso, insuficiente para el acceso a la prestación de carácter contributivo.

**La cotización a la Seguridad Social durante 15 años, en los términos legalmente previstos, es determinante para el acceso a la prestación de jubilación de carácter contributivo.**

**El Seguro Obligatorio de Vejez (SOVI)** es un Seguro que reconoce las pensiones de vejez, invalidez o viudedad por las cotizaciones realizadas al extinguido Seguro de Vejez e Invalidez o haber estado afiliado/a al retiro obrero, con anterioridad a 1940.

Para el acceso a la pensión de vejez se exige tener cumplidos 65 años o 60 si se trata de vejez por incapacidad, y tener cotizados 1.800 días antes del 1 de enero de 1967 o haber estado afiliado al retiro obrero.

La cuantía de la pensión, en cualquiera de los tres casos, es fija, con dos pagas extraordinarias (junio y noviembre).

**Es importante que sepamos que la pensión del SOVI es compatible con la pensión de viudedad, pero la suma de ambas no podrá superar el doble de la pensión mínima de viudedad para beneficiarios mayores de 65 años establecida en cada momento.**

### ***EN CONSECUENCIA:***

La Seguridad Social establece un complejo sistema de acceso a la jubilación en función de distintas circunstancias, relacionadas, en gran parte de los casos con la edad, los años de cotización y el tipo de actividad que hayamos desarrollado.

Hagamos un esfuerzo de reflexión por saber ***el tipo de pensión de jubilación que estamos recibiendo*** y por conocer las distintas situaciones en las que se pueden encontrar las personas de nuestro alrededor.

### **Pensiones de jubilación ordinarias**

Para el acceso a esta prestación hay que tener cumplidos 65 años como norma general, que es la edad ordinaria de jubilación, y haber cotizado a la Seguridad Social 15, de los cuales al menos 2 deben estar comprendidos dentro de los 15 inmediatamente anteriores al momento de causar el derecho, o a la fecha en que cesó la obligación de cotizar, si se llega desde una situación de alta o asimilada sin obligación de cotizar. Pueden acceder a esta prestación los trabajadores/as que se encuentren en alta o en situación de asimilación al alta en la Seguridad Social, o quienes no lo estén pero reúnan los requisitos de cotización mencionados.

### **Pensiones de jubilación anticipadas**

Tenemos la posibilidad de acogernos a la jubilación antes de los 65 años, siempre y cuando estemos en alta o en situación asimilada al alta con las siguientes especialidades:

- A partir de los 60 años existe un supuesto que posibilita, en determinados casos, el acceso a la jubilación anticipada para aquellos trabajadores que tuvieran la condición de mutualistas adquirida antes del 1 de enero de 1967.
- A partir de los 61 años podemos optar a la jubilación anticipada sin tener la condición de mutualista, reuniendo una serie de requisitos indispensables.
- Existe un supuesto de jubilación especial a los 64 años.
- La edad ordinaria de jubilación puede ser rebajada en aquellos grupos o actividades profesionales cuyos trabajos sean de naturaleza excepcionalmente penosa, tóxica, peligrosa o insalubre, por ejemplo, trabajadores incluidos en el Estatuto Minero, personal de vuelo de trabajos aéreos, trabajadores ferroviarios, artistas, profesionales taurinos...
- Jubilación anticipada para trabajadores afectados por una discapacidad igual o superior al 65%.

**PARA LA REFLEXIÓN**

- La edad ordinaria de jubilación son los 65 años.
- En algunos casos se puede acceder a la jubilación antes de esa edad: jubilación anticipada.
- Sin embargo, el acceso a la jubilación anticipada exige el cumplimiento de los requisitos especificados en cada uno de los casos.
- La jubilación antes de los 65 años no siempre garantiza el mantenimiento de la retribución que se venía recibiendo durante el desempeño de la actividad laboral. Sabiéndolo, podemos adelantarnos y minimizar el posible daño económico.
- Algunos supuestos como la jubilación especial a los 64 años, la de determinados artistas y profesionales taurinos, o por trabajos penosos o por discapacidad, permiten jubilarse antes de los 65 años sin la aplicación de coeficientes reductores.

También se puede causar pensión de jubilación si estamos incluidos en alguno de los **regímenes especiales de la Seguridad Social** (régimen especial agrario, régimen de los trabajadores por cuenta propia o autónomos, régimen especial de empleados de hogar, régimen especial de la minería del carbón, régimen especial de los trabajadores del mar).

Para causar tal derecho se exige estar de alta, en situación asimilada al alta en el régimen correspondiente, o en situación de no alta siempre y cuando se reúnan los requisitos de edad y cotización requeridos; es necesario también estar al corriente en el pago de las cuotas de las que sean responsables directos los trabajadores y trabajadoras, y por último se exige el cumplimiento del resto de los condicionantes establecidos específicamente en cada uno de los regímenes especiales.

Se puede tener derecho a la pensión de jubilación en varios regímenes siempre y cuando se reúnan los requisitos exigidos en cada uno de ellos.

## ¿Es posible estar jubilado y trabajar al mismo tiempo?

Es importante que sepamos que existe dicha posibilidad, si bien es **excepcio-  
nal** y se reduce a dos supuestos:

- **Jubilación parcial:** es acceder a la jubilación anticipada mientras se está trabajando.
  - A partir de los 60 años, reuniendo una serie de requisitos contemplados en la Ley 40/2007, de 4 de diciembre, de medidas en materia de Seguridad Social, o a partir de los 61 años existiendo, en este último caso, un periodo transitorio de aplicación paulatina de este requisito recogido en la ley citada.
  - No pueden acceder todos los trabajadores/as.
  - Se concierta con la empresa un contrato de trabajo a tiempo parcial por el que se reduce la jornada de trabajo y el salario entre un mínimo del 25% y un máximo del 85%.
  - La cuantía de la pensión es el resultado de aplicar el porcentaje de reducción de jornada al importe de la pensión que corresponde según los años cotizados, sin aplicar coeficientes reductores en función de la edad.
  - Se mantienen los derechos adquiridos y la antigüedad.
  - En el momento que se quiera, y siempre que se reúnan los requisitos necesarios, se puede solicitar la pensión de jubilación anticipada u ordinaria en cualquiera de sus modalidades.
- **Jubilación flexible:** es la posibilidad de trabajar después de causada la pensión de jubilación.
  - No es aplicable a los Regímenes Especiales de los Funcionarios Civiles del Estado, de las Fuerzas Armadas y del personal al servicio de la Administración de Justicia.
  - Los motivos que nos impulsan a volver a trabajar pueden ser varios: porque se desee emocionalmente continuar en la vida activa laboral y en la empresa lo permitan; que se utilice para aprovechar la experiencia y los conocimientos de los/las trabajadores de más edad; que se quiera o se necesite mejorar la pensión de jubilación (en cuantía y cotizaciones).

- Para ello se permite compatibilizar la pensión de jubilación con un contrato a tiempo parcial siempre que la jornada de trabajo esté comprendida entre el 25% y el 85% de la jornada de trabajo de un trabajador a tiempo completo comparable.
- La cuantía de la pensión de jubilación se reducirá en un porcentaje igual al de la jornada de trabajo que se realice.
- Antes de iniciar las actividades hay que comunicárselo a la Entidad Gestora respectiva.
- La falta de comunicación tendrá como sanción la consideración de indebida de la pensión que se está recibiendo, con la consecuente obligación de reintegro en el importe correspondiente a la actividad a tiempo parcial, desde el inicio del trabajo. Sin perjuicio de las sanciones que puedan corresponder según lo previsto en la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.
- La jubilación flexible permite el mantenimiento de la condición de pensionista a efectos del reconocimiento y percibo de las prestaciones sanitarias.

**Se puede trabajar y estar jubilado al mismo tiempo pero la compatibilidad entre trabajo y pensión es siempre mediante contrato a tiempo parcial.**

**La cuantía** de la pensión de jubilación se determina aplicando a la base reguladora los siguientes porcentajes:

- Por los primeros 15 años cotizados el 50%.
- Por cada año de cotización adicional (entre el 16º y el 25º, incluidos) el 3%.
- A partir del 26º (incluido) por cada año adicional el 2%, sin que el porcentaje aplicable a la base reguladora supere el 100%. Ese 100% se puede superar, sin embargo, cuando se acrediten 35 años cotizados y 65 años cumplidos.

**Todos los pensionistas tienen garantizada una cuantía mínima de pensión (según edad, cargas familiares y nivel de ingresos) pero también existe un tope o límite máximo, que no puede ser superado por la pensión o la suma de pensiones de carácter público que un mismo beneficiario perciba.**

Si queremos efectuar un cálculo aproximado de la cuantía de la futura pensión de jubilación debemos saber que podemos hacerlo en un programa informático disponible en la oficina virtual de la Seguridad Social [www.seg-social.es](http://www.seg-social.es).

*El abono* de la pensión se produce de forma mensual con dos pagas extraordinarias que se devengan con las mensualidades de junio y de noviembre. El importe de las pagas extraordinarias es el mismo que el de la mensualidad ordinaria correspondiente a dichos meses.

Podemos elegir que la pensión sea ingresada en nuestra cuenta corriente o libreta de ahorros o cobrarla directamente en la ventanilla del Banco o Caja de Ahorros.

Para mantener el poder adquisitivo, las pensiones se actualizan al comienzo de cada año en función del índice de precios al consumo previsto para ese año. Si el IPC acumulado fuese superior al previsto y en función del cual se calculó dicha revalorización se procederá a la correspondiente actualización. Cada vez que la pensión sea revalorizada recibiremos en el domicilio una notificación en la que se nos explicarán las principales características de la actualización.

La pensión de jubilación está sujeta al Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) siempre que exceda de una determinada cantidad anual establecida en la normativa fiscal y sometida, en su caso, al sistema general de retenciones a cuenta del Impuesto. La cuantía de la retención dependerá, asimismo, de las circunstancias familiares. Cada año el INSS enviará una certificación con la información necesaria para la posible declaración de la renta.

**El poder adquisitivo de los pensionistas se mantiene con la revalorización anual de las pensiones.**

**La Ley del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas considera que las pensiones de jubilación son rendimientos del trabajo y están, consecuentemente, sujetos a tributación siempre y cuando se supere una determinada cuantía.**

**El cobro** de la pensión está ligado al momento de la presentación de la solicitud.

En el caso de que estemos en alta en la Seguridad Social, debemos presentarla dentro de los tres meses anteriores o posteriores a la fecha del cese en el trabajo. En cualquiera de ambos casos los efectos económicos de la pensión se producirán a partir del día siguiente a la fecha del cese en la actividad. En el supuesto de que presentemos la solicitud fuera de ese plazo los efectos económicos de la pensión se producirán con una retroactividad máxima de tres meses.

Si nuestra situación es de asimilación al alta o no estamos de alta, los efectos económicos se producirán a partir del día siguiente al de la presentación de la solicitud o, en algunos casos, cuando se produzca el hecho causante (relacionado entre otras cosas con la edad).

Pero que se produzcan los efectos económicos no significa que en ese mismo momento se ingrese la pensión en la cuenta corriente o que se pueda cobrar la misma. Para el cobro, hay que esperar a la notificación de la resolución de la solicitud. Para esta gestión, el órgano competente tiene un plazo de 90 días, aunque normalmente la resolución se producirá en menos tiempo.

*Hay que tener en cuenta que* en el supuesto de que se haya optado por el abono de la pensión directamente en la ventanilla del banco o Caja de Ahorros hay que acudir a cobrarla entre los días 1 y 15 de cada mes, en otro caso, el Banco o Caja la devolverá a la Seguridad Social y habrá que reclamarla antes del transcurso de un año.

Si se agota este plazo sin reclamarla se pierde el derecho al cobro de esa mensualidad (el derecho al percibo de cada mensualidad de la pensión caduca al año de su respectivo vencimiento).

### **Las pensiones de jubilación ADEMÁS:**

- No pueden ser objeto de cesión total o parcial, de retención o de compensación o descuento salvo que tenga que responderse en alguno de los siguientes casos: obligaciones alimenticias a favor del cónyuge, obligaciones o responsabilidades contraídas por el beneficiario con la Seguridad Social, obligaciones con la Hacienda Pública...

- Al ser de carácter periódico, el derecho al percibo de cada mensualidad caduca al año de su respectivo vencimiento.
- No prescriben.
- Son de carácter vitalicio.

### **El percibo de la pensión de jubilación ordinaria es incompatible con:**

- El trabajo por cuenta propia o por cuenta ajena (salvo supuestos de jubilación parcial y jubilación flexible).
- La realización de actividades para las Administraciones Públicas.
- La gestión, administración y dirección ordinaria de la empresa, no con la mera titularidad del negocio.

### **La pensión de jubilación no contributiva es incompatible con:**

- La pensión de invalidez no contributiva.
- Las pensiones asistenciales (PAS).
- Los subsidios de garantía de ingresos mínimos y por ayuda de tercera persona de la Ley de Integración Social de Minusválidos (LISMI).
- La condición de causante de la asignación económica por hijo a cargo o menor acogido.

Las pensiones de un mismo régimen son incompatibles entre sí cuando coincidan en un mismo beneficiario, a no ser que, legal o reglamentariamente, se disponga lo contrario.

### **Las consecuencias de trabajar mientras se percibe la pensión de jubilación fuera de lo legalmente permitido son:**

- Queda suspendida la pensión de jubilación, así como la asistencia sanitaria inherente a la condición de pensionista.
- El empresario está obligado a solicitar el alta e ingresar las cotizaciones que correspondan en cada caso.

## Otras obligaciones de los pensionistas

Comunicar a la entidad gestora que reconoció la pensión cualquier variación que afecte a la situación existente en ese momento.

En las pensiones de carácter no contributivo, además, hay que presentar en el primer trimestre de cada año una declaración de los ingresos de la respectiva unidad económica, referida al año inmediato anterior.

## ¿Cuál es la entidad gestora a la que se debe acudir a pedir información?

### Pensiones de jubilación de carácter contributivo y el SOVI

- La gestión y el reconocimiento del derecho a la pensión de jubilación corresponde al Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), excepto los trabajadores incluidos en el campo de aplicación del Régimen Especial del Mar, donde la gestión corresponde al Instituto Social de la Marina.
- Para más información al respecto hay que acudir a los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social o a las oficinas del Instituto Social de la Marina (trabajadores del mar).
- Es recomendable visitar la página Web: [www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)

### Pensiones de jubilación de carácter no contributivo

- La gestión de las pensiones no contributivas está atribuida a los órganos competentes de cada Comunidad Autónoma que tienen transferidas las funciones y servicios del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y a las Direcciones Territoriales del IMSERSO en las ciudades de Ceuta y Melilla.
- Es recomendable visitar la página Web: [www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso)

La Seguridad Social pone a nuestra disposición un teléfono de información gratuito, común a todo el territorio nacional, en el que seremos atendidos en horario de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 18:00 horas de lunes a jueves y de 9:00 a 14:00 horas los viernes: **900 16 65 65**

A través de la página Web de la Seguridad Social [www.seg-social.es](http://www.seg-social.es) podemos obtener formularios para solicitar prestaciones y certificados. Además existe una oficina virtual que facilita la posibilidad de tramitación de algunas gestiones personales relacionadas con las pensiones sin necesidad de desplazamiento.

## RESPECTO AL DERECHO DE ASISTENCIA SANITARIA

Como pensionistas de jubilación tenemos derecho a la asistencia sanitaria que incluye:

- La atención médica, dispensada de forma gratuita por la red pública de salud.
- La atención farmacéutica, gratuita salvo en los medicamentos que por ley deban ser abonados por los pacientes.

Tenemos derecho a asistencia sanitaria en cualquier lugar de España, e incluso fuera de nuestro país. En el caso de desplazamiento al extranjero es conveniente que, antes de emprender el viaje, nos informemos sobre la documentación que necesitamos llevar. Para ello, podemos acercarnos a cualquier Centro de Atención e Información de la Seguridad Social o llamar al teléfono gratuito de información.

Los servicios sanitarios, dependiendo del ámbito geográfico, son gestionados por los órganos competentes en cada una de las Comunidades Autónomas, salvo en Ceuta y Melilla, que son gestionados por el Instituto Nacional de Gestión Sanitaria.

## EN LO RELATIVO A LA POSIBILIDAD DE ACCESO A SERVICIOS SOCIALES

La finalidad de los servicios sociales es, por una parte, complementar las prestaciones económicas de la Seguridad Social y, por otra, procurar una mejora de las condiciones de vida de los beneficiarios (en este caso, pensionistas de

jubilación) reduciendo, en lo posible, las limitaciones personales motivadas por razones de edad o de discapacidad.

Así pues es interesante saber que ser pensionista de jubilación posibilita el acceso a:

**Programas de vacaciones:** en los que se nos ofrece el disfrute de turnos de vacaciones en zonas de clima cálido, realización de circuitos culturales de interés turístico y el turismo de naturaleza.

**Termalismo:** en este caso se facilita asistencia en los establecimientos termales a aquellas personas que lo precisen por prescripción facultativa.

**Hogares y residencias** en las siguientes modalidades:

- Centros de día, clubes, hogares... en donde se prestan servicios sociales y asistenciales a los beneficiarios (siempre que se cumplan determinados requisitos) y se realizan actividades de carácter cultural, deportivas, manuales, etc.
- Centros residenciales y alojamientos alternativos, destinados a la residencia permanente y en los que se presta asistencia integral y continuada a las personas mayores (cumpliendo determinados requisitos para el acceso a los mismos).
- Viviendas tuteladas de carácter público, que permiten a la persona mantener su total autonomía en la vida diaria, con la seguridad y comodidad de estar en una vivienda *dotada de todos los medios técnicos de apoyo y de unos servicios comunes* para todos los habitantes del edificio que hacen la vida confortable y tranquila.
- Acogimiento en familias: consiste en ser acogido en una familia, bien en la casa de la persona acogida o, lo que es más frecuente, en la casa de la familia o persona que acoge. La finalidad es convivir como si de una familia se tratase. Es decir de cuidar, alimentar, e incluso atender, llegado el caso, en situaciones de enfermedad a cambio de una contraprestación periódica en dinero y/o bienes. Esa contraprestación es proporcionada, en algunas ocasiones, por las Comunidades Autónomas que regulan esta fórmula de convivencia, que podríamos considerar intermedia entre el internamiento en una

residencia pública o privada, y la atención por parte de su propia familia. La relación que se crea entre la persona acogida y quien acoge es prácticamente familiar, y de hecho, alguna norma autonómica, como la de *Cataluña reconoce efectos sucesorios* si la convivencia ha durado como mínimo cuatro años de modo que la persona acogedora tiene derecho a una parte de la herencia.

**Atención domiciliaria:** se trata de ayudas que pretenden favorecer y prolongar, en tanto sea posible, la permanencia de los mayores (con problemas) en su propio domicilio.

La gestión, dependiendo del ámbito geográfico, le corresponde a los órganos competentes de la respectiva Comunidad Autónoma, y al IMSERSO en las ciudades de Ceuta y Melilla.

Es interesante que sepamos que se ofrece información sobre el acceso a los servicios sociales en las Consejerías de Asuntos Sociales de las Comunidades Autónomas, en el servicio de asistencia social de nuestro Ayuntamiento o en la web del IMSERSO [www.seg-social.es/imserso](http://www.seg-social.es/imserso).

## Y OTROS BENEFICIOS

No debemos olvidarnos de que algunas instituciones, organismos y empresas conceden a los pensionistas descuentos e incluso exenciones en el pago de sus tarifas. Así ocurre por ejemplo en el uso del transporte público o en el acceso a los museos públicos.

Para más información al respecto es conveniente que acudamos a solicitarla al Ayuntamiento o directamente a estas empresas, organismos e instituciones puesto que estas ventajas variarán dependiendo del lugar en el que se tenga fijada la residencia.



Recordemos, a modo de SÍNTESIS que:

- Las pensiones de jubilación (contributivas) pretenden sustituir las rentas de trabajo, pero ello no significa que necesariamente tengan que mantenerse la totalidad de las percepciones económicas que se recibían como salario.
- La edad y las cotizaciones que se hayan efectuado son determinantes a la hora de calcular la cuantía de la pensión de jubilación.
- En el supuesto de que se quieran mejorar las cotizaciones a la Seguridad Social y la propia cuantía de la pensión, existe la posibilidad de compatibilizar un trabajo a tiempo parcial con la pensión de jubilación sin perder, sin embargo, la condición de pensionistas.
- Es importante identificar a los órganos que se ocupan de la gestión de la pensión de jubilación que se está recibiendo. Los servicios de información de estos órganos resolverán las dudas que se planteen en relación con la pensión.
- La condición de jubilado permite acceder en condiciones ventajosas, entre otras, a productos farmacéuticos, programas de vacaciones o termalismo y descuentos en medios de transporte y museos.

## Y PARA FINALIZAR...

... Nos gustaría agradeceros el tiempo que habéis dedicado a la lectura de esta guía.

... Desearos que os sea de utilidad la información y reflexiones que os hemos intentado transmitir.

... Confiando que disfrutéis de una jubilación plenamente satisfactoria, que os permita obtener el máximo provecho de un merecido tiempo de ocio sin renunciar a tomar decisiones personales y económicas, necesarias para seguir siendo protagonistas de vuestra propia vida.

### **LA MARIPOSA AZUL**

*Un anciano sabio vivía en lo alto de una montaña. Tenía dos jóvenes discípulos, muy deseosos de aprender e inteligentes. El sabio siempre respondía a todas las preguntas sin dudar. Jamás dudaba. Con el tiempo los discípulos decidieron inventar una pregunta que él no supiera responder.*

*Uno de los jóvenes capturó una mariposa azul y le dijo al otro:*

*—Voy a esconder la mariposa en mi mano derecha. Le preguntaré al maestro si está viva o muerta. Si dice que muerta, abriré la mano y la dejaré volar. Si dice que viva, la apretaré y la aplastaré. Cualquiera que sea su respuesta ¡será una respuesta equivocada!*

*Vieron llegar al anciano. Era el momento.*

*—Tengo aquí una mariposa azul, se dirigió a él aquel joven. Dígame maestro ¿está viva o muerta?*

*—Depende de tí —sonrió calmadamente el sabio. ¡Ella está en tus manos!*

**MORALEJA:** *Nuestra vida está en nuestras manos, como la mariposa azul... Nos toca a nosotros/as escoger qué hacer con ella.*

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y LEGISLATIVAS

### PARA LEER MÁS

- FISHER R. (1997). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- GARCÍA HUETE, E. (2003). *El arte de relacionarse*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- JOHNSON, S. (1999). *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio*. Barcelona: Editorial Urano.

### BIBLIOGRAFÍA

- ARECHAVALA, M.C. y MIRANDA, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Revista Ciencia y Enfermería*, vol. 8, nº 1, pp. 49-55.
- ARISTÓTELES (1990). *Metafísica*. Madrid: Gredos.
- BEARD, J. G. y RAGHEB, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20- 33.
- CABALLO, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Fluir (flow). Hacia una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- FRÖMM, E. (2000). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- FRANKL, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder
- MASLOW, A. (1992). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- MORENO, I. (1994). *Todos tenemos tiempo*. Buenos Aires: Humanitas.
- TIERNO, B. (1996). *Atrévete a triunfar. Claves para la eficacia*. Barcelona: Plaza y Janés. Autoayuda y crecimiento personal.
- STUMBO, N. J. y THOMPSON, S. R. (1992). *Leisure education II: more activities and resources*. Peoria: central Illinois Center for Independent Living.

## DOCUMENTOS EN INTERNET

ROJAS MARCOS, E. (2004) La adaptación saludable a los cambios. Club la Estrella. La vida es cambio. El cambio es vida [*Documento www*]. Dirección de Internet: [http://www.clubestrella.com/Docs/Club\\_Estrella/External/NouCE/pdf/ROJAS\\_MARCOS\\_CUADERNO\\_CAST.pdf](http://www.clubestrella.com/Docs/Club_Estrella/External/NouCE/pdf/ROJAS_MARCOS_CUADERNO_CAST.pdf)

Página del Club la Estrella, perteneciente a la Obra Social de La Fundación “La Caixa”. Página de internet (visitada el 1-12-2006).  
[http://www.clubestrella.com/Club\\_Estrella/CE\\_Home/O,,1,00.html](http://www.clubestrella.com/Club_Estrella/CE_Home/O,,1,00.html)

## LEGISLACIÓN

*A continuación señalamos una relación no exhaustiva de la principal legislación utilizada. Para una mayor profundización en los temas tratados o para conocer la normativa aplicable a determinados colectivos de trabajadores y trabajadoras, recomendamos acudir a las Instituciones que se mencionan en el texto.*

CÓDIGO CIVIL: “De los alimentos entre parientes” (arts. 142 a 153) y “De la renta vitalicia” (arts. 1802 a 1808).

LEY 14/1986, de 25 de abril. General de Sanidad (BOE 29-4-1986).

REAL DECRETO 1799/1985, de 2 de octubre. Desarrolla la Ley 31 de julio de 1985, en materia de racionalización de las pensiones de jubilación e invalidez permanente en el sistema de la Seguridad Social (BOE 5-10-1985).

REAL DECRETO 357/1991, de 15 de marzo. Desarrolla en materia de pensiones no contributivas la Ley 26/1990, de 20 de diciembre, que establece prestaciones no contributivas en el sistema de la Seguridad Social (BOE 21-3-1991).

REAL DECRETO LEGISLATIVO 1/1994, de 20 de junio por el que se aprueba el texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social (BOE del 29 de junio).

LEY 24/1997, de 15 de julio, de consolidación y racionalización del Sistema de Seguridad Social (BOE 16-7-1997). Desarrollada en algunos aspectos por el Real Decreto 1647/1997, de 31 de octubre (BOE 13-11-1997).

LEY 35/2002, de 12 de julio, de medidas para el establecimiento de jubilación gradual y flexible (BOE 13-7-2002). Desarrollado por el Real Decreto 1132/2002, de 31 de octubre (BOE 27-11-2002).

LEY 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica (BOE 15-11-2002).

LEY 41/2003, de 18 de noviembre, de protección patrimonial de las personas con discapacidad y de modificación del Código Civil, de la Ley de Enjuiciamiento Civil y de la Normativa Tributaria con esta finalidad (BOE 19-11-2003).

LEY 52/2003, de 10 de diciembre, de disposiciones específicas en materia de Seguridad Social (BOE 11-12-2003).

LEY DE PRESUPUESTOS GENERALES DEL ESTADO (publicada en diciembre de cada año).

