**Claves para una jubilación feliz**



Un grupo de jubilados sentados en un banco.| Ical

* Es una etapa de cambios que requiere entre seis meses y un año de adaptación
* El aumento de la edad de jubilación no repercutirá más sobre la salud

*Isabel F. Lantigua* | Madrid

Actualizado **jueves 03/02/2011**

La jubilación es un periodo de cambio brusco que afecta a muchas esferas: la económica, la del ocio, las relaciones personales, etc. "Requiere un tiempo de adaptación, que puede oscilar entre seis meses y un año", explica la psicóloga María Dolores Ortiz, que afirma que "**es un momento de riesgos, pero también de oportunidades**".

Los expertos señalan que la forma en la que alguien afrontará la jubilación depende de muchos factores individuales pero, en general, se puede afirmar que "los hombres lo llevan bastante peor que las mujeres, porque ellas están más acostumbradas a hacer muchas cosas y a compaginar su empleo con otras actividades, por lo que esta etapa no les resulta tan dura", indica Silveira. Luego, depende de "si la persona tiene aficiones, del grado de voluntariedad que ha habido a la hora de jubilarse (una prejubilación forzosa siempre es más dolorosa), del tipo de trabajo y de la mentalización de cada uno", explican.

"Quién ha vivido por y para trabajar se deprimirá más que quienes no han centrado por completo su vida en el trabajo. Pero todos ellos tienen que adaptarse a dejar de vivir detrás de un reloj. A partir de entonces, van a tener todo el tiempo del mundo y deben decidir cómo llenarlo", destacan. Asimismo, "no es igual quien realiza un trabajo físico, que a lo mejor está deseando abandonar porque ya se siente cansado, que quién realiza un trabajo intelectual, que puede llegar a su plenitud y la máxima sabiduría justo cuando tiene que irse", señala María Dolores Ortiz, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Hay una cuestión a la que también se tienen que enfrentar los jubilados y que no piensan de antemano. El cambio que va a experimentar su relación de pareja. "**Deben aprender a convivir de nuevo**. Construir otra vez una vida juntos. Y esto es un gran reto", reconoce Ortiz.

Aunque no es demasiado frecuente, los jubilados tienen más riesgo de sufrir depresión, sobre todo en el primer año de inactividad. "No sentirse útiles o el hecho de que esta nueva etapa no sea como la habían planeado, que no cumpla sus expectativas, puede crear un cuadro depresivo", argumenta la experta.

**Consejos para sobrellevar la jubilación**

Sin embargo, existen algunos 'trucos' para sobrellevar mejor esta etapa que, en algunas ocasiones, puede convertirse en la mejor de la vida. Lo primero que recomiendan los psicólogos es "estar mentalizado para cuando llegue el momento.

Preparar la jubilación con tiempo y pensar qué actividades le gustaría realizar. Incluso probarlas antes de dar el paso". Para esta fase pueden ser muy útiles "los **cursos de preparación o asesoramiento a la jubilación**, que ya han dado buenos resultados en determinados contextos y han sido contratados, entre otros, por algunos Ayuntamientos", recomienda Ortiz.

En segundo lugar "es fundamental mantenerse activo". Algo en lo que, por ejemplo, lleva insistiendo mucho tiempo el cardiólogo Valentín Fuster, director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai (EEUU), que no se cansa de repetir que "las personas que tengan salud y plenas facultades deben seguir activos una vez que se jubilen".

Clases de pintura, como las que toma Fernando, jubilado de banca de 70 años, quien reconoce que "es un hobby muy extendido entre su generación. Somos pintores frustrados"; apuntarse a un gimnasio, salir a pasear, visitar museos, cocinar o lo que cada cual prefiera. "Lo importante es **no quedarse en casa sin hacer nada**", dice Silveira.

La tecera recomendación es: "Si no se sabe a qué dedicar el tiempo, utilice la vía de ayudar a los demás. Poner al servicio de otros los conocimientos adquiridos durante la vida laboral o realizar algún tipo de voluntariado. Esto ayuda mucho", dicen. Y, por último: "cultivar las relaciones sociales, retomar amistades y quedar con ellas".

Como afirma la doctora Ortiz: "Jubilarse del trabajo no quiere decir jubilarse de la vida".