

Calidad de Vida

La palabra «jubilado» tiene la misma raíz de «júbilo», que significa «disfrute».

Esto nos permite reflexionar y ser conscientes de que las personas jubiladas y las personas mayores en general, podemos disfrutar los años que nos quedan de vida, sean muchos o pocos. Según las previsiones actuales, después de la jubilación podemos seguir viviendo, en nuestra sociedad actual, unos 20 ó 30 años más. De ahí la importancia de examinar lo que podemos hacer para crear las bases, desde este momento, de una vida lo más activa, placentera, interesante y eficaz posible.

Texto: Franco Voli
Fotos: M^a Angeles Tirado y Archivo.

Hay personas mayores de más de setenta años que se sienten jóvenes, ya que siguen plenamente activas en lo que les gusta hacer; y hay jubilados y prejubilados de cincuenta años, y aun más jóvenes, que se sienten inútiles porque ya no trabajan y no ganan un sueldo. Han dedicado su vida a trabajar y no saben cómo disfrutar de su nueva situación.

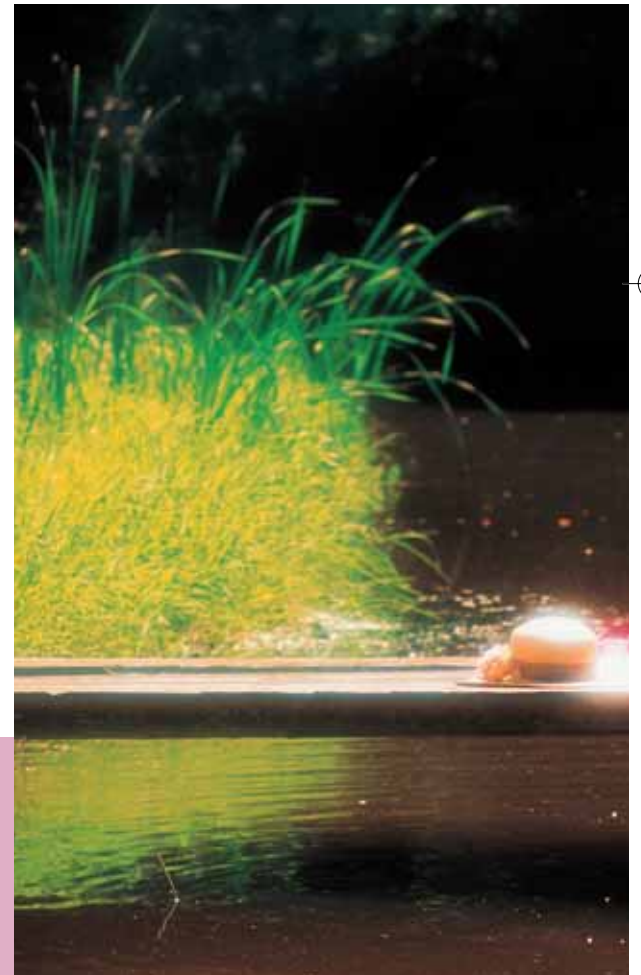
JUBILARSE DEL TRABAJO NO DE LA VIDA.

Todos podemos hacernos viejos. No hace falta ningún talento o habilidad especial. La idea, en este punto de nuestra vida, es no dejar que esto nos pase a nosotros. Queremos continuar creciendo y aprendiendo en nuestro presente y hacerlo de forma consciente.

Con la jubilación se produce un cambio muy importante en nuestra vida y la forma como queremos que sea este cambio depende en gran parte de lo que decidamos nosotros. La vida es una secuela de cambios y aprendizajes continuos y cada uno

puede definir lo que quiere cambiar en esta fase de su vida y buscar lo que puede hacer para conseguirlo.

En cualquier situación hay algo interesante y motivador que podemos hacer y aprender sin importar los años que tengamos. La experiencia y los conocimientos que hemos acumulado a lo largo de los años, en efecto nos ayudan a escoger lo que más nos puede motivar para llegar a sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los demás.



Una buena convivencia con la pareja, es básico para sentirnos bien.

VIDA DESPUÉS

Gran parte del malestar emocional de las personas que se jubilan radica en no darse cuenta de que tienen recursos para sentirse bien. Piensan que se les ha quitado algo que habían forjado durante toda su vida y que no pueden reemplazar. Como consecuencia, si no reaccionan, se sienten mal y desprovistos para aceptar el cambio.

Se convencen de que lo que les pasa es responsabilidad de la sociedad y del entorno y piensan que no está en sus manos encontrar alternativas. De alguna forma, se sienten víctimas

HOY Y SÓLO PARA HOY

Al hacernos mayores nos interesa ir fijándonos en el hoy y sólo para hoy y gastar nuestras energías en hacer que este hoy sea lo mejor posible para nosotros y también para las personas que se relacionan con nosotros.

Pasado y futuro son puntos de referencia. Lo que hayamos hecho antes nos ha permitido aprender, experimentar y prepararnos para el ahora de hoy. Podemos aprender de él pero no tiene por qué ser un las-

tre. Lo que aprendemos y el ahora de hoy nos preparan para el ahora de mañana.

Se trata de utilizar el sentirse bien como un medio para realzar nuestra propia vida de relación con nosotros mismos y con los demás.

APROVECHEMOS LA JUBILACIÓN PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA

Decidir sentirnos bien no es una forma de auto-centrismo o egoísmo, es un acto de amor, hacia nosotros y, al mismo tiempo, hacia las personas que se relacionan con nosotros. Sentirse bien depende en gran parte de la labor voluntaria de revisión de nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos con nosotros mismos y, como consecuencia, también con la familia –la nuclear y la extensa–, las amistades y demás personas. Decidir hacerlo es una manifestación de este sentimiento de afecto. Queremos que nuestras relaciones sean lo mejor posible y nos implicamos para conseguirlo.

PODEMOS SER MODELOS DE PERSONAS

Si aprovechamos nuestro tiempo y los recursos que tenemos para aplicar a nuestro propio comportamiento los valores de convivencia que vayamos aprendiendo. Desde esta perspectiva, podemos motivar una conversación y una reflexión importantes en nuestro ámbito familiar y de amistades.

CONVIVENCIA CON LA PAREJA

Un elemento básico para sentirnos bien es crear una buena convivencia con la pareja. Con él o ella



DE LOS 60

Calidad de Vida VIDA DESPUÉS DE LOS 60

EN FORMA



SENTIRSE BIEN ELEVA NUESTRA AUTOESTIMA.

Cuando nos sentimos bien y somos conscientes de ello, a las personas nos pasa algo muy concreto e importante:

- 1 Nos abrimos a las posibilidades.
- 2 Nos abrimos a las relaciones.
- 3 Mejoramos nuestra forma de comunicarnos.



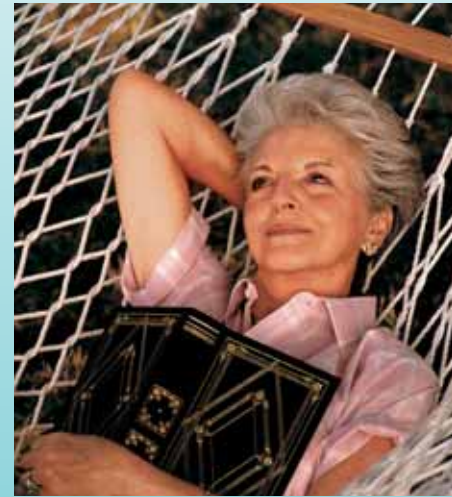
4 Aceptamos que en cuanto personas, somos valiosos e importantes.

5 Estamos más abiertos a responsabilizarnos de nuestros actos.

6 Reducimos nuestras críticas a nosotros mismos y a los demás.

7 Miramos nuestra situación y nuestro entorno de forma más optimista.

Éstas son algunas de las características que definen las



personas con una buena autoestima. Por lo tanto, cuando hacemos algo para sentirnos a gusto, entramos en una situación de autoestima más elevada, y lo hacemos de una forma placentera y sencilla. Al principio enfocamos nuestra acción en lo que podemos llevar a cabo ya, sin grandes esfuerzos o dificultades. Queremos disfrutar este momento y esto requiere unas actuaciones sencillas y de éxito inmediato que nos motiven a entrar en acción y a continuar actuando.

podemos compartir las distintas posibilidades de bienestar que se nos abren, y podemos darnos un apoyo y un cariño mutuos que son de enorme valor para que podamos disfrutar de nuestra realidad juntos.

Podemos aprender y practicar técnicas de comunicación positiva, escucha activa, lenguaje no verbal, «mensaje yo» y demás técnicas cuidando que lo negativo del pasado no interfiera en la interpretación del presente y en las decisiones para nuestra convivencia en el futuro.

AYUDA A LOS DEMÁS

También muy importante es dedicar tiempo y cariño a ayudar a otras personas más desfavorecidas para que se sientan bien y lo podemos hacer desde la consciencia de que, cuando lo hacemos, nos sentimos a gusto con ellos, con lo que hacemos y, sobre todo, con nosotros mismos. En la labor de voluntariado de ayuda a los demás, que las personas jubiladas podemos llevar a cabo, existen dos factores básicos:

1) Ayudarles a ellos en lo que podamos.

2) Ayudarnos a nosotros a sentirnos útiles y a sentirnos bien por lo que hagamos al respecto. Cuando nos motivamos a actuar en este sentido, se nos abre una gran cantidad de posibilidades entre las cuales escoger lo que nos interesa hacer, como y cuando.

Sentirse bien con nosotros mismos y con los demás y decidir disfrutar de nuestros años de jubilados, es el tema de mi último libro: "El Jubilado Feliz".

Este libro sigue y complementa mi anterior obra "Convivir con nuestros padres mayores. Manual

EN FORMA



SALUD FÍSICA.

También es importante que tengamos en cuenta el cuidado de nuestra salud y lo podemos hacer de forma consciente con actuaciones concretas y accesibles en nuestro día a día. Por ejemplo podemos:



- 1 Seguir una dieta equilibrada con alimentos que sean buenos para nuestra salud.
- 2 Comer despacio masticando lentamente y salivando suficientemente.
- 3 Seguir un programa regular de ejercicios físicos.



- 4 Hacer un chequeo físico de forma periódica para prevenir las enfermedades.
- 5 Informarse y tener objetivos claros sobre la propia condición física.
- 6 Evitar tener tensiones en las relaciones o actividades familiares y sociales.

para sentirse bien" dirigido a su vez a facilitar la convivencia y las relaciones de todos los componentes de las familias desde sus distintas situaciones y perspectivas. Ambos temas, a su vez, tienen gran importancia en la forma como se educa y forma la juventud. Hablamos de relaciones entre personas y consigo mismo y aprender al respecto permite un desarrollo importante de la educación de los niños y adolescentes.

CURSO "VIDA PLENA DESPUÉS DE LOS 60"

Para entrar en este largo de onda e implicarnos en disfrutar de nuestra realidad posjubilación, el Centro Abierto Tomillo ha organizado un curso los días 1,2,9,16,23 de marzo de 11 a 13 horas dirigido a las per-

sonas de más de 60 años. Para conocer en qué iba a consistir y cómo se iba a desarrollar, hubo una Conferencia gratuita anteriormente.

Durante el curso, los participantes, tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre sí mismos, sus percepciones, deseos, expectativas, formas de relacionarse y comunicarse y decidir lo que les interesa reforzar o modificar en su realidad de todos los días.

Se sugirieron y practicaron métodos para la solución de problemas de relación y para los conflictos que interfieren en el bienestar propio y de los familiares. Se descubrieron en la práctica que las relaciones de ayuda mutua ensanchan nuestras posibilidades de ser felices.

Se utilizaron dinámicas de grupo para definir y programar lo que

cada uno de los participantes puede hacer de forma voluntaria en este sentido.

CLUB DE MAYORES

A raíz de este curso, y de los demás que se programan para mayores en el Centro Abierto Tomillo (Tfno. 91 5 61 16 04), se propone formar, un club de apoyo donde compartir con los compañeros lo que cada uno va aprendiendo, haciendo y consiguiendo para su propio disfrute y el de los demás.

Compartir los conocimientos, las experiencias y las posibilidades de desarrollo personal aplicado a las personas mayores es nuestro objetivo y, con la ayuda de muchos, nos vamos a implicar a fondo para que el proyecto prospere.