Bienvenidos a la Escuela de Bienestar Emocional de SUPO. Tercera Sesión.

Una jubilación sin objetivos es una jubilación sin sentido.

La jubilación es algo que nos afectará a todos, nos vamos haciendo mayores y tenemos que terminar la etapa laboral y empezar una nueva. Una jubilación sin objetivos es una jubilación sin sentido. La jubilación por tanto es un tiempo para vivir, no solo hay que dar años a la vida sino vida a los años.

Muchos estudios aseguran que la jubilación es una nueva etapa de la vida adulta, uno de los hechos más significativos porque el cese de la vida laboral o el cambio en la vida sociofamiliar es una transición y, esta nueva etapa, es un tiempo que cobra una nueva dimensión en la propia vivencia, pero no tenemos claro modelos de qué es eso de ser persona mayor.

Cuando analizamos y pensamos que “jubilar” viene del latín “jubilar”, “dar gritos de alegría”, y, sin embargo, la RAE dice que “jubilar” es “eximir del servicio por ancianidad o por imposibilidad física a un empleado, señalándole generalmente una pensión vitalicia”, otra acepción dice, “jubilar es desechar por inútil una cosa y no servirse más de ella”. Esto es lo que tenemos como modelo, por eso podríamos decir y preguntarnos qué modelo de jubilación ofrece hoy la sociedad. Nosotros desde SUPO que planteamos una vida adulta, comprometida, relacionada como base del bienestar y de la calidad de vida, tenemos que desechar de nuestras cabezas tres aspectos que coinciden en la mente de la sociedad sobre el modelo de jubilación:

* Identifica vejez con jubilación, eso es mentira.
* Jubilación: pérdida de trabajo, de actividad y de identidad, no es verdad porque identifica la identidad de uno con el trabajo.
* Jubilación la identifican con pasividad y eso tampoco es cierto.

Ese modelo antiguo no debe existir entre nosotros porque genera un sentimiento de ineptitud, y la vivencia pasiva del tiempo cotidiano, todo lo contrario de lo que planteamos en esta Escuela de Bienestar Emocional. Para hacer realidad lo que SUPO pretende, ser personas mayores activas, relacionadas, comprometidas, tenemos que tener en cuenta varios aspectos: jubilación conlleva siempre cambios y necesitamos recursos para adaptarnos.

Jubilación no es lo mismo que vejez, vejez es un variable administrativa. Hay que tener claro que uno envejece rápidamente y pierde mucha vitalidad cuando se aparta del mundo que le rodea por jubilarse. Todos al hacernos mayor y dejar de hacer lo que hacíamos, tenemos que enfrentarnos a un reto, ese reto es iniciar proyectos nuevos. Tener proyectos es tener salud psíquica, porque el que tiene proyectos tiene ilusión, deseos, algo que hacer mañana.

Desde esta Escuela de Bienestar Emocional voy a dar tres píldoras que pueden ayudar a tener proyectos:

* Alimentar el cerebro con intereses variados. La variedad de intereses hace que las neuronas estén más dispuestas a conectarse con la información que nos rodea. El cerebro se desarrolla toda la vida por su uso y se deteriora por el desuso.
* Pensar, imaginar las actividades que queremos hacer.
* Confiar en nosotros mismos y en el equipo aumenta los niveles de autoconfianza, cuando la actividad es grupal aumenta la eficacia.

Voy a proponer dos actividades para iniciar el año 2021 con ilusión, expectativas, esperanza y energía. Una personal, dediquemos un tiempo estos días a pensar y definir un proyecto personal concreto que nos gustaría realizar, que sea beneficioso para mí, para mi salud física y psíquica. Otro, es el deseo de bienestar y calidad de vida que propone SUPO, a través de un planteamiento de vida activa, de vida relacionada y comprometida.

En el siglo XVIII Francisco Gregorio de Salas escribió el libro “La salud y la Higiene Dogmática” y se refería a la gente mayor, él escribió así, resumiendo lo que es el bienestar en la edad adulta, vida honesta, usar de pocos remedios y poner todos los medios de no alterarse por nada, la comida moderada, ejercicio y diversión, no tener aprehensión a salir al campo, poco encierro, mucho trato y continua ocupación. Ya en el siglo XVIII nos decían que el bienestar estaba relacionado con la actividad, con las relaciones, el compromiso y la participación en el entorno que vivimos.

Gracias por participar en la Escuela de Bienestar Emocional.