

CAMBIOS VITALES DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN

El ser humano a lo largo de su ciclo vital transcurre por diferentes estadios o etapas en las que sus emociones, círculos sociales, facultades físicas y mentales se ven alteradas. Algunos de los mejores ejemplos de estas transiciones pueden ser el comienzo de la escolarización, la emancipación, la concepción de los hijos o la jubilación como culmen de una vida de trabajo. Será precisamente en este último en el que se abordará el tema con especial relevancia debido a las condiciones sociales que se viven en la actualidad.

Al hablar de jubilación se pueden venir determinados sesgos como el deterioro cognitivo, el cansancio físico y una posible crisis al romper con la rutina establecida durante tantos años. Sin embargo, los estudios y la literatura dedicados al tema de la jubilación han destacado principalmente las consecuencias que esta transición conlleva para el individuo, dejando de lado la importancia de la preparación para la jubilación, un proceso que sigue siendo descuidado en el ámbito laboral. Asimismo, se ha prestado escasa atención a los factores que pueden promover o dificultar la adaptación al proceso de jubilación.

La prejubilación hace referencia a la preparación del abandono del trabajo aun estando todavía operativo laboralmente, de esta manera se pretende mentalizar a la persona, prepararla emocionalmente y generar unas aspiraciones para el futuro. La jubilación se produce con el cese definitivo del empleo y dependiendo de la personalidad o las propias condiciones que se den en la jubilación es posible que se manifiesten cuatro fases en este nuevo periodo de adaptación.

1. **Luna de miel:** Comienza justo después de la jubilación, marcada por la felicidad, euforia y grandes expectativas. Puede ser un período de actividad intensa y planificación de actividades emocionantes, o de descanso y relajación.
2. **Desencanto:** Ocurre semanas después de la jubilación. Las expectativas chocan con la realidad, causando nostalgia por el trabajo, insatisfacción con el nuevo estatus, monotonía, desvinculación con la identidad laboral y frustración por no alcanzar lo esperado.
3. **Reorientación:** Es crucial para adaptarse a la jubilación. Permite ajustar las expectativas a una realidad más realista y explorar nuevas actividades o retomar antiguas. Se establecen nuevas rutinas y se busca un equilibrio.

4. **Estabilización:** Se alcanza cuando se acepta plenamente el nuevo rol de jubilado y se logra un equilibrio entre las actividades deseadas y los recursos disponibles. La persona encuentra satisfacción y estabilidad emocional y rutinaria.

La pérdida de identidad y el sentido de propósito suele ser algunos de los sentimientos y percepciones que suelen aflorar. El hecho de estar tanto tiempo vinculado a un determinado oficio y desarraigarse de este puede llegar a ser muy problemático para la persona. A su vez este nuevo cambio de estatus puede estar relacionado con la pérdida de autoestima debido a que se siente menos valiosa. Tal vez surjan sentimientos de inutilidad o falta de contribución social.

Otro de los motivos que puede condicionar la satisfacción con la jubilación es lo referente a la capacidad financiera. El retiro tiende a generar preocupación por la seguridad financiera, sobre todo, si los ingresos disminuyen o cambian de modo drástico. Es probable que la ansiedad relacionada con el dinero afecte la calidad de vida y la salud emocional. El miedo o preocupación por no poder alcanzar ciertos estándares mínimos para tener una condición de vida digna es un factor ansiógeno y que puede llegar a manifestarse como un aislamiento de la vida social.

Se debate ampliamente sobre la importancia de las relaciones y el apoyo social durante la jubilación. Aunque se tiende a creer que las relaciones sociales se vuelven más pobres en este período, también se reconoce que el papel dentro de las relaciones familiares y sociales experimenta cambios significativos. La disminución en la interacción con personas de otros grupos de edad, excepto hijos y nietos, contribuye al deterioro de las relaciones sociales. Se reconoce que el apoyo social está asociado con una adaptación más positiva a la jubilación, aunque la relación exacta entre el apoyo social y la adaptación jubilatoria no está completamente comprendida. En términos generales, se sugiere que una mayor presencia de apoyo social está relacionada con una mejor adaptación a la jubilación.