



# Mejor comunicación y cumplir metas personales son retos de la jubilación

6 DIC 2010 Sociedad



Mónica Salazar Villanea forma parte de la Escuela para Madres y Padres, un programa de extensión docente del Instituto de Investigaciones Psicológicas (foto Anel Kenjekeeva).

Son muchas las consecuencias que se dan como resultado de la decisión de acogerse a la pensión, como por ejemplo más tiempo para descansar, dormir y realizar actividades diversas, pero también muchos de los efectos tienen que ver con el aspecto emocional.

Y es que además se da un cambio en la dinámica familiar diaria, pues ya sea la mamá o el papá de ahora en adelante pasarán más tiempo en la casa, por lo que surgen situaciones a las que a veces cuesta acostumbrarse, tanto para hijos como para padres.

Ante esta realidad que se vive en muchos hogares costarricenses los psicólogos Mónica Salazar Villanea y Mariano Rosabal Coto, ambos profesores de la Cátedra de Psicología del Desarrollo Humano de la [Escuela de Psicología](#), dictaron una conferencia en la cual ofrecieron algunos consejos sobre cómo debe afrontar tanto el pensionado como su familia esta nueva etapa.

Según dijeron los expositores, cifras recientes divulgadas por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe ([CEPAL](#)) afirman que para el año 2025 una de cada cuatro personas será adulta mayor, por lo que este tema es de gran relevancia. Además, los avances en salud permiten a las personas cumplir 79.2 años en promedio para el año 2007.

Dentro de las principales ideas presentadas por los expertos se rescata que el regreso a casa después de 50 ó 55 años de trabajo debe significar el desarrollo de nuevas habilidades personales e implica reorganización, mejorar la comunicación familiar, la empatía, la comprensión y las estrategias de negociación.



La conferencia La Jubilación: ¿Qué espera la persona y su entorno familiar? fue presentada por el psicólogo Mariano Rosabal Coto en el auditorio Roberto Murillo de la Facultad de Letras el 28 de octubre (foto Anel Kenjeeva).

---

Mónica Salazar Villanea afirmó que la jubilación es una bienvenida a una nueva fase de la vida más acorde con objetivos personales, pero es normal pasar una etapa de duelo y saber que al estar más activos se evitará el miedo a la soledad.

Sin embargo, explicó Salazar Villanea, al guardar silencio y estar tiempo con uno mismo permite a la persona pensionada reflexionar y escuchar sus propios pensamientos, a partir de ahí se pueden planificar proyectos personales, cambios en la vida y delegar funciones en la familia.

**¿El retiro significa vejez?**

Para los expertos en psicología, la edad biológica determina algunos cambios en cada uno de nosotros, pero en cuanto a lo afectivo y psicológico no es cierto que se vean disminuidos con la edad, pues más bien depende de otros factores como la edad cronológica, física y social.

“Nunca nos preparan para el ocio y el tiempo libre, deberíamos de aprender a manejarlos provechosamente. Existe mucho miedo al silencio y la soledad, por lo que estar activos nos mantiene lejos de esos sentimientos”, acotó Salazar Villanea.



La posibilidad de pensionarse nace con la sociedad industrial y en algunos países existe la jubilación parcial, una opción que permite a la persona dedicar medio tiempo al trabajo, antes de un retiro completo (foto Anel Kenjekeeva).

---

Sin embargo, la psicóloga aclaró en seguida que al estar en silencio es cuando aparecen las reflexiones más importantes que nos sirven para encontrarnos con nosotros mismos, por lo que también hay que aprender a escucharse uno mismo.

Ante esto aparecen algunas dimensiones para tener en cuenta como la planificación de algún proyecto personal, para lo cual debemos adaptarnos a los cambios, delegar tareas y abrirle espacio al ahorro.

Al planificar la jubilación se tiene ventajas como lo son amortiguar los efectos de la transición trabajo-casa, anticipar e identificar estilos de vida alternativos, aprender a afrontar los cambios, redirigir metas y objetivos de vida, así como conocer beneficios que se puedan recibir.

## Reacciones de la familia

Para Mariano Rosabal Coto, siempre se relaciona la jubilación con una crisis vital, ya que el sentido de la productividad de la persona baja en una sociedad consumista y en la que el valor de cada quien es asociado a su capacidad productiva, “se trata de una visión capitalista de la explotación del hombre solo por su papel productivo”, indicó Rosabal Coto.

“Los matrimonios ya han dejado de lado la función de crianza de sus propios hijos, por lo que retoman la vida de pareja y encuentran una nueva oportunidad para retomar sus proyectos”, agregó.

Algunos de los riesgos mencionados por los especialistas son el no sabe manejar la dependencia y perder la autosuficiencia, además de la intromisión de los demás en las decisiones que solo le competen a la persona.

Finalmente los psicólogos recomendaron que la familia del pensionado debe identificar signos de alarma como el aislamiento, trastornos o falta de autocuidado y en todo caso buscar la ayuda de un profesional.



[Otto Salas Murillo](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [monica salazar villanea](#), [mariano rosabal coto](#), [escuela de psicología](#).