

## El secreto de los jubilados mayores que no caen en la vejez

Publicado: Jueves, 14 Junio 2018 01:54

Escrito por Gerardo Castillo Ceballos

---



*Cuando a la crisis de la “tercera edad” se une la crisis de la jubilación, la persona que lo vive suele sumirse en un estado de perplejidad y angustia*

Tras muchos años de actividad laboral, se encuentra de golpe con ocho horas diarias vacías. ¿Ahora qué hago?

Para que el cambio afecte menos, es aconsejable no abandonar el trabajo de forma brusca. Es mejor hacerlo gradualmente. Un modo fácil de empezar a llenar ese vacío es practicar un hobby y un deporte adecuado a los gustos y posibilidades personales. Es la ocasión de hacer cosas que siempre quisimos hacer pero nos lo impidió la falta de tiempo. Por ejemplo, salir a pescar en un bote de remos.

Algunas personas deciden dedicarse únicamente a descansar («lo he merecido»). De ese modo dilapidan la experiencia y sabiduría adquiridas con los años; además, la ociosidad continuada genera aburrimiento y sentimiento de inutilidad. Esas personas renuncian a nuevas responsabilidades, a mantener inquietudes de tipo cultural y a seguir aprendiendo (incluso gozando de buena salud y no teniendo más de 60 años). Esta postura suele tener dos posibles causas:

1. Se ve el hecho de la jubilación como una evasión y como una

liberación casi total de deberes, como un tiempo de vida permisiva. Criterio correcto: uno se jubila de su trabajo profesional, pero no de vivir como miembro de una familia (padre y abuelo), como ciudadano, como cristiano, etc.

2. Inadaptación a la «tercera edad» Es verdad que con el paso de los años se pierden facultades, pero esa pérdida se suele reducir cuando las facultades se siguen ejercitando, como lo confirman vidas como las de los músicos **Rodrigo** y **Casal**, que mantuvieron una gran actividad intelectual hasta una edad muy avanzada. Se puede ser muy mayor sin ser viejo. «No se envejece por haber vivido un cierto número de años; uno se hace viejo por haber desertado del ideal» (**Mac-Arthur**).

¿Existen argumentos sólidos para justificar la actitud de seguir aprendiendo después de la jubilación?. Propongo dos que expongo a continuación.

1. Mantener el cerebro en buen estado. Conservar activas las capacidades intelectuales con la lectura, con nuevos aprendizajes (por ejemplo, un idioma, informática...) y con ejercicios de pensamiento creativo.

2. No quedar descolgado del mundo nuevo en el que se está viviendo. El doctor **Luis María Gonzalo** sugería a las personas mayores que tomaran medidas para no vivir como desterrados y extraños en su propia tierra. Y les animaba a mantener interés por los acontecimientos y a vencer los primeros síntomas de cansancio cuando se está leyendo un libro o una revista.

Aunque para algunos la jubilación es considerada como el periodo final de la vida, la etapa útil y productiva de una persona no tiene nada que ver con un límite de edad. La etapa de la jubilación puede ser, incluso, mejor que la anterior si se sabe plantear.

Realizar un voluntariado es una actividad muy beneficiosa y satisfactoria, tanto para las personas ayudadas como para quienes las ayudan. Son estas últimas las que más aprenden y mejoran personalmente ocupándose de servir a otras, porque esa buena disposición despierta y estimula lo mejor de sí mismos. Esa nueva tarea aumenta su autoestima, estimula el ejercicio de habilidades que estaban ocultas y amplía el círculo de personas con quienes se relacionan. Se evitan así cuatro males frecuentes en la vida del jubilado y de la persona mayor que deterioran el cuerpo y el espíritu: la ociosidad, el aburrimiento, la vida sedentaria y el aislamiento.

Los voluntarios deben tener una vida coherente con los valores que intentan estimular en el proceso de mejora personal de quienes

## **El secreto de los jubilados mayores que no caen en la vejez**

Publicado: Jueves, 14 Junio 2018 01:54

Escrito por Gerardo Castillo Ceballos

---

atienden (alegría, paciencia, solidaridad, fortaleza, etc.). También necesitan una actitud de formación permanente. Sugiero un libro de reciente publicación muy innovador sobre el apoyo a personas mayores: “La unión hace la fuerza. Cartas entre veteranos aprendices”, de **Pedro Juan Viladrich**.

El libro contiene casos reales basados en experiencias ocurridas en el voluntariado. Por medio de ellos se ejemplifica la actividad de los voluntarios mayores que se ocupan de la formación personal de otras personas mayores que suelen vivir en residencias geriátricas. Describe cómo esos voluntarios se comunican entre sí para intercambiar experiencias por medio de Cartas. El secreto de ese comportamiento ejemplar es considerarse aprendices en cada nueva edad, estando abiertos a lo nuevo y al futuro.

Este planteamiento coincide con la tesis de Azorín: “La vejez es casi tan sólo la pérdida de la curiosidad”. Para los “veteranos aprendices” cada nuevo año es sembrar en nuevas tierras para recoger nuevas cosechas.

**Gerardo Castillo Ceballos**

**Profesor emérito de la Facultad de Educación y Psicología de la Universidad de Navarra**

Fuente: [profesionalesolidarios.org](http://profesionalesolidarios.org).