



ADAPTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL RETIRO

“Lo mejor de este mundo no es tanto en dónde estamos, sino en qué dirección estamos yendo.”

— Oliver Wendell Holmes

El retiro es un acontecimiento muy importante en la vida de la mayoría de las personas. Generalmente significa el final de una etapa de la vida y el comienzo de otra nueva. Hoy una persona puede estar retirada por un período de hasta veinte o treinta años o más, en razón de la mayor esperanza de vida. Muchos de nosotros pasaremos retirados más años que los de nuestra infancia y nuestra adolescencia combinadas. Esta situación nos presenta algunos desafíos atemorizantes, particularmente en lo relativo a la planificación de vida financiera y estratégica.

¿Qué significa el retiro hoy?

En la actualidad, el retiro es diferente. En el pasado significaba una disminución de la actividad y la terminación de la vida laboral. Retiro generalmente se utilizaba sólo con referencia a los hombres. Ahora el mismo, tanto para los hombres como para las mujeres, puede significar tener la oportunidad de empezar *hobbies*, viajar, comenzar una nueva carrera, regresar a la escuela, pasar tiempo con la familia, hacerse cargo de los nietos o trabajar sólo a tiempo parcial.

¿Cuándo se retira la mayor parte de la gente?

Algunas personas pasan años planificando su retiro y escogen una fecha o período de tiempo específicos para su comienzo. Otros, en cambio, pueden ser forzados a retirarse debido a problemas de salud, cambios en el lugar de trabajo o presión familiar. Para algunos es necesario retrasar su retiro, a fin de generar reservas financieras que lo hagan llevadero. E incluso otros se están retirando a edades mucho menores que antes. Independientemente de su situación, se puede lograr un retiro exitoso, sin importar cuáles sean las circunstancias.

¿Qué desafíos traerá el retiro?

El retiro es una experiencia personal. Para algunos, adaptarse a él resulta más fácil que para otros. Una transición sin sobresaltos hacia el retiro depende de las circunstancias financieras de la persona, de su salud y de su actitud, así como de la reacción y del comportamiento de las personas que sean importantes en su vida. La mayoría se enfrenta con los desafíos enumerados a continuación.

Adaptarse a nuevos roles

Gran parte de la adaptación al retiro consiste en permitir el desarrollo de nuevos roles, otorgándoles luego significado e importancia. Antes de retirarse, una persona puede haber asumido varios roles laborales, tales como los de jefe, colega, empleado pago o proveedor. Para aquellos que se retiran del todo, dichos roles no existirán más, con la posibilidad de que se produzca un sentimiento de pérdida y de desplazo. Por otra parte, a aquellos que continúan trabajando, pero con una capacidad diferente, también puede resultarles dificultoso adaptarse al nuevo título de su trabajo, como por ejemplo empleado administrativo en lugar de gerente.

Utilizando el tiempo disponible recientemente conseguido para desarrollar nuevos intereses y habilidades, las personas retiradas pueden adquirir nuevos roles, tales como el de voluntario, artista, jardinero, viajero o estudiante, por nombrar sólo algunos. Las reacciones emocionales al hecho de dejar atrás roles anteriores y comenzar otros nuevos pueden variar desde el *shock*, temor y nerviosismo, hasta la excitación, alegría y alivio.

Adaptarse a las relaciones cambiantes

Luego de comenzado el retiro, el tiempo compartido con los colegas del trabajo disminuye, mientras que las ocasiones de pasar más tiempo solo o con el cónyuge, familia o amigos se incrementan. Las reacciones a estos cambios en las relaciones pueden ser diferentes en cada persona.

Algunos pueden disfrutar las maravillosas oportunidades de compartir experiencias adicionales con su cónyuge, familia o amigos. Para otros, en cambio, este mayor tiempo juntos puede crear una situación extraña y poco habitual, particularmente para el cónyuge que ha estado encargado

del hogar a tiempo completo y de repente tiene a su cónyuge retirado en casa todos los días. También pueden surgir desafíos adicionales en la pareja en la cual uno de los cónyuges desea continuar trabajando, mientras que el otro está listo para un retiro con más tiempo libre. Esta situación puede dar lugar a tensiones familiares, especialmente durante el período inicial de transición.

La clave es permanecer consciente de que los cambios en las relaciones son una parte normal y esperada del retiro.

Evaluar dónde vivir

Las opciones respecto del lugar donde vivir durante la etapa de retiro de la vida abundan. Algunos pueden mudarse a una ciudad o a un estado distinto. Algunos, en cambio, pueden permanecer en sus actuales comunidades y hogares. Otros, finalmente, optan por un cambio de vivienda, que puede incluir mudarse de una casa a un apartamento, probar con una comunidad de retiro o vivir con familiares.

Al elegir dónde vivir, es importante considerar las finanzas, las cuestiones de salud, la libertad, la flexibilidad, la conveniencia, y la cercanía de la familia y los amigos. Puesto que el retiro puede extenderse por varias décadas, una opción de vivienda que parecía buena para el comienzo del retiro, puede no resultar apropiada más tarde. Por ello, es importante ser flexible y estar abierto a viviendas alternativas.

Evaluar las finanzas

Es muy importante tener dinero suficiente para vivir cómodamente durante el retiro, especialmente porque la gente vive hoy hasta los ochenta, noventa o más años. La salud financiera afecta la capacidad de mantener el estilo de vida elegido y produce un sentimiento de bienestar y seguridad.

Algunas personas no solamente piensan y se preparan para su retiro desde una edad temprana, sino que también ganan dinero suficiente durante su vida laboral, a fin de mantenerse en sus años de retiro. Algunos pocos afortunados heredan fortunas familiares y encarar el retiro sin preocupaciones financieras. Sin embargo, mucha gente se encuentra con limitaciones de dinero, y a algunos incluso puede resultarles necesario

alterar su estilo de vida durante su retiro o buscar empleos a tiempo parcial o nuevos trabajos a tiempo completo.

En todos los casos, el cálculo del dinero necesario durante el retiro, incluyendo gastos de subsistencia y médicos, debe ser determinado. Puede resultar muy útil requerir consejo financiero de parte de un contador o un asesor de planeamiento financiero, con el objeto de comprender completamente la mejor manera de planificar los años de retiro. Debe considerarse con cuidado sopesar decisiones tales como la compra de seguro de cuidado a largo plazo, o determinar si el trabajo afectará la cantidad de beneficios de Seguridad Social recibidos, debido a la tremenda influencia que ello ejerce en el estilo y la calidad de vida.

¿Cómo puedo hacer provechoso mi retiro?

El punto de vista de una persona influye en gran medida la clase de experiencias vividas y el nivel de placer alcanzado durante los años de retiro. Algunas personas ansían el retiro y el consecuente mayor tiempo libre para hacer las cosas que durante mucho tiempo han soñado hacer, han postergado, o sobre las que simplemente se han preguntado. Otros, en cambio, se resisten y presentan mayores dificultades para aprovechar las oportunidades que les presenta el retiro. El Dr. George Vaillant, en su libro *Envejeciendo Bien (Aging Well)*, sugiere maneras para lograr que su retiro resulte provechoso.

- ***Permanezca abierto a ampliar su red social.*** Una red social es el conjunto de conexiones que la gente tiene con otras personas en su vida. Incluye el círculo de amigos, familia y conocidos. Esta red puede variar significativamente durante el retiro. Por ello, es importante para aquellos que se sienten perdidos a causa del retiro, permanecer abiertos a la posibilidad de ampliar su red de amigos ya existente y estar dispuestos a establecer nuevas relaciones. Por lo general, el hecho de estar socialmente involucrado viene acompañado por un retiro del que se puede disfrutar, un estilo de vida saludable y un sentido positivo de uno mismo. El voluntariado es una buena manera de ampliar las redes sociales, a la vez que se hace algo bueno por los vecinos y la comunidad.
- ***Recuerde jugar.*** Redescubrir cómo jugar puede incrementar en gran medida el goce durante el retiro y puede hacer que la vida sea rica y

plena. El juego es una manera de relajarse, de no preocuparse por las cosas que acompañaban el trabajo. El juego competitivo puede resultar especialmente importante, debido a que mantiene la mente y el cuerpo activos. Los ejemplos incluyen juegos de cartas, baile, ajedrez, golf y tenis.

- **Sea creativo.** La creatividad permite la expresión de emociones y otorga una sensación de libertad e individualidad. Es importante ser creativo durante el retiro y experimentar con nuevas cosas. Hacer esto sin preocupaciones de fracaso u otros juicios negativos que podían acompañar la vida anterior al retiro, puede proporcionar la mayor de las satisfacciones. Los ejemplos de creatividad incluyen el trabajo artístico, la escritura y crear o ejecutar música.
- **Involúcrese en el aprendizaje de por vida.** El retiro es la etapa perfecta de la vida para aprender de las cosas que siempre le han parecido interesantes, pero no le ha resultado posible explorarlas debido a que su tiempo simplemente no se lo permitía. Se trate de anotarse en una clase, hacer un viaje, unirse a un club literario o visitar un sitio de Internet, el aprendizaje continuo otorga una perspectiva nueva de la vida y mantiene la mente alerta y aguzada. Siempre existen nuevas cosas que aprender, y el retiro le proporciona el tiempo para ello. Por ejemplo, si usted quiere conocer acerca de civilizaciones antiguas, puede leer sobre ellas y luego realizar un viaje para visitar un museo, a fin de apreciar los artefactos relacionados con dicha cultura. O puede leer sobre nuevos descubrimientos en medicina y después compartir esa información con sus amigos durante el café.

El retiro puede proporcionarnos el tiempo y la oportunidad de probar cosas nuevas, conocer gente nueva y posiblemente hasta intentar nuevas carreras. Con la atención, la planificación y la acción adecuadas, el retiro puede resultar una experiencia provechosa y satisfactoria.

Dónde puede obtenerse ayuda

Programas e información para residentes de Nueva York

Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*New York City Department for the Aging*). Esta agencia provee consejo, educación y coordinación de servicios para neoyorquinos mayores. Llame al 311 para encontrar el servicio o programa que necesite, o vaya al sitio Web del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento. El sitio Web contiene información específica como la ubicación de centros para mayores en su zona o asistencia de transporte. Esto es importante para construir una red social durante su retiro. Sitio Web: www.nyc.gov/html/dfta/home.html

A continuación se enumeran tres programas de voluntariado y trabajo interesantes que ofrece el Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento:

Programa de Abuelos Adoptivos que Están Envejeciendo del Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (New York City Department for the Aging's Foster Grandparent Program). Éste ofrece a aquellos de 60 ó más años de edad (que reúnan los requisitos federales de ingresos) un pequeño estipendio libre de impuestos, reembolso de gastos de transporte, una comida diaria durante el servicio, un examen físico anual y un seguro contra accidentes y responsabilidad civil por hechos ocurridos durante el servicio, para servir como mentores, tutores y cuidadores para niños y jóvenes con necesidades especiales. Los Abuelos Adoptivos prestan servicio 20 horas por semana en organizaciones con base en la comunidad, tales como escuelas primarias, hospitales, programas de cuidado diario, programas de después de la escuela y programas *Head Start*. Teléfono: 212-442-3117. Sitio Web: www.ci.nyc.ny.us/html/dfta/html/foster_grand.html

Servicios de Empleo para Mayores (Senior Employment Services, SES). Éstos asisten a residentes de la ciudad de Nueva York de 55 ó más años de edad que están buscando trabajo. Los talleres de SES ofrecen capacitación en el aula, técnicas de búsqueda de trabajo y ubicación en trabajos a tiempo parcial y a tiempo completo. También proporcionan contactos de empleo y asistencia de ubicación a adultos mayores con ingresos bajos a moderados.

Teléfono: 212-442-1353 ó 1355 (para suscribirse) o 212-442-3073 (para mayor información). Sitio Web:
www.ci.nyc.ny.us/html/dfta/html/employ.html

Se encuentra disponible orientación de capacitación antes de las 10 AM en: Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento / Servicios de Empleo para Mayores (*New York City Department for the Aging / Senior Employment Services*) / 220 Church Street, Room 323 / New York, New York 10007.

Compañeros Intergeneracionales Comunitarios (Community-Based Intergenerational Partners, CBIP). Éstos son programas con alcance en los cinco distritos, diseñados y operados por organizaciones comunitarias para atender las necesidades locales a través del intercambio generacional. Las áreas del programa incluyen “Jóvenes que Prestan Servicio a Mayores” (*Youth Serving Elders*), “Mayores que Prestan Servicios a Jóvenes” (*Elders Serving Youth*) y “Actividades Conjuntas” (*Joint Activities*). Como ejemplo tenemos a estudiantes de secundaria que visitan, llevan comidas y hacen compras para personas mayores que no pueden moverse de sus casas; personas retiradas que sirven como tutores a estudiantes de secundaria que recién se inician; y mayores y estudiantes que planifican y realizan un proyecto oral histórico/fotográfico que ilustra la vida del vecindario. Teléfono: (212) 442-3114
Sitio Web: <http://www.ci.nyc.ny.us/html/dfta/html/cbip.html>

Academia Greenberg para el Envejecimiento Exitoso (Greenberg Academy for Successful Aging). Este recurso ofrece conferencias gratuitas y de bajo costo, talleres y clases prácticas dirigidas a los intereses y necesidades de promoción de la salud de la gente de 60 ó más años. Teléfono: 212- 606-1067. Horario de atención: martes, miércoles y jueves, de 9 AM a 5 PM.

Universidad sin Paredes (University Without Walls). Éste es un programa de llamada telefónica en conferencia (que incluye clases, grupos de apoyo y celebración de festividades), ofrecido por DOROT, una agencia sin fines de lucro, para individuos a lo largo del área metropolitana de Nueva York. Esta es una manera de ampliar su círculo social y tener participación en oportunidades de aprendizaje.

Tarifas y Requisitos: Una única inscripción de \$10 por semestre y una tarifa de \$15 para cursos de múltiples sesiones. Las sesiones individuales y los llamados los días de fiesta son gratuitos. Un teléfono común es todo lo que se necesita. Se encuentran disponibles becas. Debido a que DOROT lo llama y lo conecta a la clase, usted no paga la llamada telefónica. Teléfono: 212-769-2850 ó llame gratis al 877-819-9147. Sitio Web: http://www.dorotusa.org/seniors/uwow_frameset.shtml

Recursos nacionales/generales

Asociación Americana de Personas Retiradas (*American Association of Retired Persons*). Esta es una organización nacional de membresía sin fines de lucro que provee información sobre varios temas, incluyendo cuestiones de retiro para personas mayores así como información sobre actividades y viajes en su sitio Web.

Teléfono: 1-888-687-2277. Horario de Atención: de 8 AM a 8 PM.

Sitio Web: www.aarp.org (ingrese “*retirement*” (retiro) en la sección “*search*” (búsqueda)).

Firstgov para el Planificador de Retiro de Mayores (*Firstgov for Seniors Retirement Planner*). Este es un sitio Web con información reunida por la Administración de Seguridad Social (*Social Security Administration*), que provee información útil acerca del retiro, incluyendo planeamiento financiero, vivienda, seguros de vida, cuidado a largo plazo y cobertura médica.

Sitio Web: <http://www.seniors.gov/retirement.html>

Departamento de Administración del Trabajo, Empleo y Capacitación de los Estados Unidos – Programa de Empleo de Servicios Comunitarios para Mayores (*U.S. Department of Labor, Employment & Training Administration – Senior Community Service Employment Program, SCSEP*). Este es un programa de capacitación laboral a tiempo parcial para gente de bajos ingresos de 55 años de edad o más. Los participantes del programa se ubican en agencias comunitarias o del gobierno para su capacitación, y se les paga un salario mínimo. También se puede recibir capacitación especializada como puente a otro empleo. Los servicios incluyen:

- Hasta 20 horas por semana de empleo en tareas de servicio comunitario
- Capacitación laboral y oportunidades de educación relacionadas
- Oportunidades de ubicación en trabajos no subsidiados

Teléfono: 1-877-US-2JOBS, para información sobre el programa o asistencia para conseguir un trabajo en general, así como para derivaciones a oficinas de empleo en su área local, que le proveerán asistencia de búsqueda laboral gratuita. Horario de atención: lunes a viernes, de 8 AM a 8 PM.

Sitio Web: <http://wdsc.doleta.gov/seniors/>

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2003. Se reserva todos los derechos.