



"La jubilación es el tiempo de la liberación de las ataduras, de la presencia y protagonismo social y de añadir vida a los años"

## Fases de Transición hacia la Jubilación:

**Robert Atchley, gerontólogo y estudioso de la etapa del retiro, visualiza el retiro como un proceso en el cual la típica progresión hacia el ajuste de éste conlleva cinco (5) fases. Estas son:**

- *La luna de miel*, que se caracteriza por el periodo de euforia que los recientes retirados tienen sobre su nueva libertad de tiempo y espacio
- *El desencanto*, el cual se refleja en las emociones de las personas al estar frente a la realidad de una nueva vida como retirado
- *La reorganización*, que se refiere a cuando la persona ha desarrollado una visión real de su vida social y económica contraída por el retiro
- *La estabilidad*, la cual ocurre cuando la persona logra acomodarse y ajustarse al retiro
- *La terminación*, la cual denota la disminución eventual hacia la independencia

## La Jubilación como nueva etapa de vida

La jubilación es un proceso que es influenciado por aspectos psicológicos, sociales y económicos. Es una de las transiciones de vida más importante para una persona trabajadora, ya que representa una experiencia de cambio en las relaciones familiares y en las actividades diarias. Conlleva realizar ajustes en cuanto a hábitos y costumbres, entre esos ajustes está el que la persona pasa de un rol de proveedor a uno de dependiente.

trabajador de tareas rutinarias, permitiéndole disfrutar de muchos años de relajación y descanso.

La jubilación debe ser tomada con mucho optimismo y como la oportunidad para hacer cosas nuevas. Es una etapa de vida que debe ser aceptada con fe y confianza para que el retirado pueda experimentar sentimientos de libertad, sentirse dueño de su tiempo y listo para realizar distintas actividades. De esta forma podrá adaptarse al cambio y disfrutar de esta nueva etapa de vida.

Expertos en el área de la conducta humana han señalado que la mayor parte de los trabajadores y trabajadoras expresan sentimientos de no estar preparados para el retiro. Esto porque las personas retiradas no solo enfrentan su retiro laboral sino también todos los cambios físicos y emocionales asociados al avance de la edad y al prejuicio social, asociado a la vejez.

Futuros y futuras jubiladas del Recinto de Río Piedras, deseamos que esta nueva etapa de vida sea gratificante y les compense con felicidad tantos años de trabajo dedicado a la comunidad puertorriqueña a través del servicio a la Universidad.

Sin embargo, el retiro debe ser considerado como una meta que compensa, ya que releva al

*Nathanael Luciano Arocho, MTS  
Trabajador Social*



"La jubilación es para gozar de todo lo bueno que tiene la vida"

## Me Retiro ¿Y Ahora Qué?

Generalmente las personas que están cerca del tiempo para retirarse se preguntan qué va a pasar en sus vidas cuando estén retirados. Con el propósito de hallar respuesta a dicha pregunta en el 2006 se realizó en el Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico una investigación titulada Me Retiro ¿Y Ahora Qué? La misma fue realizada por el Sr. Nathanael Luciano, Sra. Yashira Gali y Sra. Charilyn López, estudiantes graduados de la Escuela de Trabajo Social Beatriz Lassalle. La muestra que participó del estudio estuvo compuesta de 88 empleados que estaban entre uno a cinco años de retirarse. La conclusión generalizada de la investigación fue la falta de educación pre-retiro y de la planificación concreta para la etapa de la jubilación.

Sin embargo, aunque el estudio mostró que las personas no estaban preparadas para afrontar la nueva etapa de vida como jubilados, la realidad es que cuando ya estás retirado tienes que trabajar en un ajuste satisfactorio para esta nueva etapa de vida. La literatura consultada en la investigación fue consistente en señalar que las personas retiradas tenían que realizar diversos ajustes y adaptaciones para poder sobrellevar la vida de retirado.

La jubilación es trascendental en la historia de la vida de las personas, ya que conlleva un cambio cualitativo que le afecta en todos sus aspectos. La vida se ha organizado a través del trabajo y con la llegada de la jubilación hay que organizarla a través del tiempo libre.

El trabajo permitía tener elementos de organización del tiempo (día, semana, año) y del espacio (lugar de trabajo), estatus, contactos sociales, actividad e identidad personal. Era un todo organizado.

Cuando una persona se separa de su trabajo, pierde el esquema de su tiempo y el contacto con sus compañeros, ambas cosas son asociadas con vivencias negativas. Se le describe como un "desenganche social" y puede incidir en la pérdida de la satisfacción personal. Por lo que se hace necesario que el jubilado aproveche positivamente el principal bien adquirido: el tiempo libre. Si no sabe cómo utilizarlo, ya este tiempo no le será de "oro". El jubilado tiene que organizarse e identificar en qué actividades se involucrará.

Entre las actividades a realizar luego de jubilarse, los participantes del estudio indicaron que continuarían con las mismas actividades que hasta el momento del retiro hacían para mantenerse ocupados. La literatura establecía que mientras las personas se mantuvieran invirtiendo su tiempo libre en actividades que disfrutaban, esta nueva etapa de retirado sería más satisfactoria. Entre estas se encontraban: las domésticas, recreativas, educativas, religiosas, sociales, artesanales y artísticas.

## Cómo encarar la Jubilación

- ❖ Aprovecha para ocupar tu tiempo en las cosas que siempre quisiste hacer y habías postergado.
- ❖ No caigas en el error de decir: "ya es tarde para hacer esto" o "¿a esta edad me voy a poner a hacer tal cosa?".
- ❖ Ocúpate de ti y no te sientas obligado en cumplir con las demandas de los demás, de aquellos que aparecerán diciendo: "ahora que no tienes nada que hacer..."
- ❖ Si lo necesitas y quieres, sigue en contacto con las amistades que tenías en el trabajo.
- ❖ Comparte tus sensaciones con personas que hayan pasado por lo mismo. Hazlo también con tu familia y, sobre todo, no te encierres en ti mismo.
- ❖ Disfruta de las libertades que tiene la edad. Menos responsabilidades en el cuidado de los hijos y mayor desenvolvimiento social.

*"La jubilación es el tiempo de nuevos proyectos y de solidaridad social"*



## Retiro vs. Jubilación



**“La jubilación es el tiempo de las relaciones interpersonales, la convivencia y la comunicación”**

Con mucha frecuencia se utilizan indistintamente las palabras retiro y jubilación para hacer referencia a lo mismo. Sin embargo, la palabra jubilación es asociada con la alegría, lo cual implica que puede ser una ocasión de regocijo por el hecho de dejar de trabajar en un empleo remunerado. Se debe pensar en el retiro como algo dinámico, dirigido hacia el porvenir, de manera que hay que concebir el trabajo en todo momento como un medio de realización personal para que lo que provenga del retiro dependa de la inversión que uno haya hecho antes de llegar hasta él.

En el libro *Una Segunda Vida*, el autor Stan Hinden, recomendó lo siguiente para un ajuste positivo en la vida como jubilado:

- Tener una buena salud es esencial para ser feliz después de jubilarse.
- Organizar la economía personal y elaborar un presupuesto para mantener una mejor calidad de vida.
- Analizar qué actividad sería la más indicada después de jubilarse. Lo mejor es elegir la más placentera y en la que se pueda estar en contacto con otros. En esta etapa es muy importante tener amigos.
- Pensar en la jubilación como el inicio de una "segunda vida" con tantos desafíos y oportunidades como la etapa laboral.

**“La jubilación es tiempo de seguir siendo útil a la familia y a la sociedad”**

### La Actitud Cuenta

La actitud es la clave para adaptarse satisfactoriamente a los nuevos cambios que trae la vida de jubilado. De acuerdo al psicólogo Javier Casado, un jubilado puede decidir con su actitud ser un “ácido vinagre o un exquisito vino”. La realidad es que no se puede perder de perspectiva que esta nueva etapa debe ser para el deleite y disfrute de la misma. Aunque existan limitaciones, es la actitud que asumamos la que nos ayudará a encarar el día a día de nuestras vidas ya sea de una forma positiva o negativa. Es de agrado para todos cuando alguien te regala una sonrisa. ¡Anda sonríe, sé un exquisito vino!

Algunos consejos para evitar ser un “ácido vinagre”:

- No aislarte en tu hogar
- Buscar nuevas amistades y relaciones
- Participar y disfrutar de la vida familiar
- Integrarte en asociaciones y agrupaciones
- Interésate más por la información y fomenta más tus inquietudes culturales y artísticas
- Ejercita el intelecto mediante la lectura
- Haz alguna actividad física



**Programa de Ayuda al Empleado**  
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

## Cuatro peligros en la Jubilación

Peligros	Manifestaciones	Remedios
Inactividad Física	Quietud, pasividad y pereza	Actividad Física
Inactividad Mental	Desinterés, aburrimiento y desmotivación	Búsqueda de Información
Inactividad Afectiva	Soledad, depresión y pobre autoestima	Convivencia y Asociación
Inactividad Social	Desvinculación, aislamiento y marginación	Participación Social

## A continuación alternativas para ocupar el tiempo libre:

### Trabajo Voluntario

- Avanzada Legislativa de AARP  
(787)396-5067  
1-866-542-8169  
[adiaz@aarp.org](mailto:adiaz@aarp.org), [aarppr@aarp.org](mailto:aarppr@aarp.org)  
*Asunto:* Trabajo voluntario cuyo fin es la defensa ante proyectos que amenazan o apoyan el bienestar de los puertorriqueños, específicamente los adultos mayores. Dicha tarea conlleva reuniones con legisladores, asistencia a vistas públicas y participación en operativos de movilización estratégica (cartas, llamadas y correos electrónicos).
- Programa Amigos Mayores Acompañantes – PAMA  
Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada  
(787)723-1505  
1-800-981-0046  
[ldominguez@ogave.gobierno.pr](mailto:ldominguez@ogave.gobierno.pr)  
*Asunto:* Trabajo voluntario que permite a las personas de 60 años o más ofrecer servicios de respiro a familiares cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer. Los voluntarios reciben un estipendio por este servicio.
- Banco Servicios Voluntarios  
Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada  
787-721-6121 ext. 298  
*Asunto:* Llevan un registro de candidatos de personas de 55 años o más que están disponibles para realizar labores voluntarias o trabajo remunerado a tiempo parcial.
- Programa SHIP  
Oficina de la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada  
787-725-4300  
*Asunto:* Llevan un registro de personas voluntarias. Las mismas son capacitadas para ofrecer orientación sobre las distintas cubiertas de los planes médicos. Participan en exhibidores, clínicas, ferias de salud, etc. Reciben un estipendio.
- Centro para el Desarrollo de Voluntarios  
(787) 728-1515 ext.1382  
[www.voluntariospuertorico.com](http://www.voluntariospuertorico.com),  
[www.voluntariopr.com](http://www.voluntariopr.com), Facebook  
*Asunto:* Se reconoce al voluntario como una persona interesada en colaborar, sin remuneración alguna, con el desarrollo e implementación de las estrategias de una organización. El concepto del voluntariado está directamente vinculado a la prestación de servicios mediante una organización o institución.

### Otros Voluntariados:

- Programa Voluntarios Jardín Botánico UPR  
787-758-0530/Sra. Olga Sánchez
- SER de Puerto Rico  
787-767-6710
- Hospital Auxilio Mutuo  
787-758-2000 ext. 3097
- Hospital El Maestro  
Cuerpo de Voluntarios  
787-758-8383 ext. 5502
- Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico  
(787) 758-8150 ext. 1241  
[collazol@cruzrojapr.org](mailto:collazol@cruzrojapr.org)
- Cuerpo de Paz  
1-800-424-8580  
[www.peacecorps.gov](http://www.peacecorps.gov)
- Susan G. Komen for the Cure Puerto Rico  
(787) 751- 9096, (787) 460-2511
- Posada del Ángel  
787-728-1477 ó 787-479-8916  
[vtorresangel@prtc.net](mailto:vtorresangel@prtc.net)
- Fundación Fondita de Jesús Inc.  
787-724-4051
- Fundación Desarrollo Comunal de PR  
787-258-5168 ó 787-743-7658  
[ocfundesco@gmail.com](mailto:ocfundesco@gmail.com)
- Coordinadora Paz para la Mujer  
787-281-7579  
[www.pazparalamujer.org](http://www.pazparalamujer.org)
- Fundación Esposas de Rotarios Pro Niños con Impedimentos (FERNI)  
787-763-5214

### Programas y/o Actividades que puedes participar:

- Departamento de Recreación y Deportes  
787-644-6212/787-721-2800 / 787-232-1437  
<http://www.drd.gobierno.pr>  
*Asunto:* Ofrecen gratuitamente distintas actividades recreacionales y deportivas tales como el Programa Plaza Ejercicio Tour y Acuaeróbicos. Dirigido a toda la familia y con el propósito de recrearse al aire libre a través de diversas alternativas de actividad física. Las plazas públicas de unos 61 municipios ya sirven de salones de ejercicio para clases grupales de aeróbicos, calistenia, yoga y tai-chi, entre otras, impartidas todas las mañanas por instructores profesionales. Horario de L-V 8:00 a.m. -10:00 a.m. Los Acuaeróbicos son en El Escambrón los días martes y jueves a las 7:00 a.m.
- Programa de Edad Dorada (YMCA).  
787-728-7200  
*Asunto:* La organización YMCA ofrece en sus instalaciones un programa diseñado para las personas de 55 años en adelante. Costo de matrícula anual es \$40.00 y una mensualidad de \$40.00. El plan incluye clases de aeróbicos, así como el uso del gimnasio y la piscina. Cada miembro recibe asesorías de entrenadores físicos para que realice correctamente su rutina de ejercicios. Aunque no está incluido en el costo del programa, en la YMCA también ofrecen clases de yoga, acuaeróbicos adaptados y masajes.

- Caminantes de Plaza Las Américas  
787-283-0902  
*Asunto:* Este grupo de caminantes tiene miembros desde los 40 años. Se ejercitan de 7:00 a 9:00 de la mañana todos los lunes, miércoles y viernes. El punto de reunión es la fuente frente a la tienda Macy's, espacio donde la entrenadora y líder del grupo, Julie Roche, imparte una sesión de ejercicios de media hora. Los participantes, además, caminan por rutas establecidas por el centro comercial, levantan pesas y toman clases de tai-chi con un maestro certificado. La cuota de membresía es de \$2 mensuales, que se destinan para las fiestas y excursiones a distintos puntos de la Isla que realizan los caminantes.
- Programa de Acondicionamiento Físico, UPRRP  
Departamento de Educación Física y Recreación  
787-216-8117  
*Asunto:* El Dr. José C. Vicente Cernuda, Fisiólogo del Ejercicio, supervisará y coordinará las siguientes actividades: ejercicios de estiramientos y calisténicos, caminar o trotar, ejercicios aeróbicos, ejercicios acuáticos (incluye natación), volibol, baloncesto y levantamiento de pesas. Los días lunes a jueves a las 4:30 p.m. el grupo se reúne en el Complejo Deportivo.
- Programas Gratuitos de Ejercicios
  - El Señorial Plaza. Los viernes a las 9:00 am en el Café del Sol.  
787-778-8724
  - Plaza del Sol  
787-778-8724
  - Plaza Carolina  
787-768-0514. De lunes a jueves de 9:00 a.m. – 10:00 a.m. en Servicio al Cliente.



**Feliz Navidad y  
Año Nuevo  
les desea el  
personal del PAE**

- Asociación de Empleados Jubilados, UPR  
787-767-5994  
Fax. 787-765-6109
- Turismo Interno  
*Asunto:* Distintas organizaciones y agencias ofrecen actividades libre de costo, sólo acceda a sus itinerarios a través de la Internet o llamando a los respectivos lugares.
  - Fideicomiso de Conservación  
787-722-5834  
[www.fideicomiso.org](http://www.fideicomiso.org)
  - Sierra Club  
Puerto Rico Chapter  
787-688-6214  
[www.puertorico.sierraclub.org](http://www.puertorico.sierraclub.org)

“La jubilación  
es un tiempo  
para vivir”

#### Personal

Ivette Delgado Ramos, MTS  
Coordinadora y Trabajadora Social

Nathanael Luciano Arocho, MTS  
Trabajador Social

Evie I. Santos  
Secretaria

#### Teléfono

787-764-0000  
Exts. 84406, 84407, 84417

#### Correos Electrónicos:

ivette.delgado3@upr.edu  
natanael.luciano1@upr.edu

#### Localización

Plaza Universitaria  
Torre Sur  
Tercer Piso  
Oficina de Recursos Humanos

#### Horario

lunes a viernes  
8:00 a.m. a 4:30 p.m.