

6 CONSEJOS

PARA TENER UNA JUBILACIÓN TRANQUILA

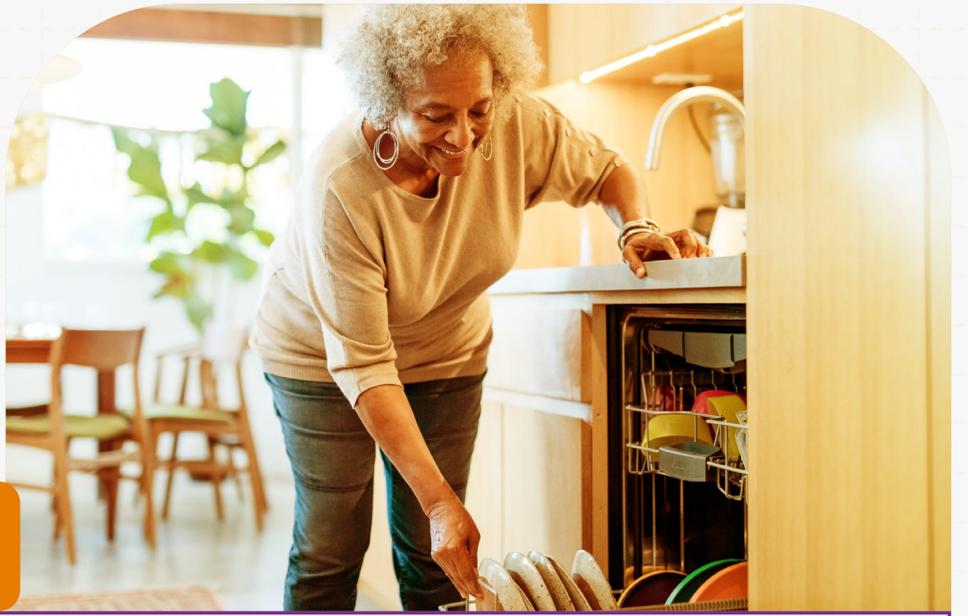
Tener una jubilación feliz y tranquila es el mayor anhelo de la mayoría de las personas.

En esta ocasión, brindamos 6 consejos muy sencillos para contribuir en su bienestar en este momento tan esperado.

Disfrute de esta etapa, una jubilación feliz está a su alcance, pero requiere de cierta disciplina y planificación.



1



Mantenga una rutina

Uno de los aspectos más atractivos de jubilarse es la posibilidad de tener libertad de sus horarios. En un inicio, después de jubilarse, la flexibilidad y tiempo libre puede parecer muy placentero, pero después de un tiempo, la ausencia de rutina puede generar una sensación de falta de propósito.

Se recomienda establecer ciertos horarios y rutinas para actividades diarias incluyendo los pasatiempos; de esta forma, se sentirá productivo y se descargará del estrés de no cumplir con sus propósitos.

2



Recuerde comer sano

En realidad, una dieta sana debe acompañarnos durante toda nuestra vida, pero a medida que envejecemos, no pueden faltar los alimentos con mayor cantidad de nutrientes. Procure que su alimentación esté acompañada de vegetales, frutas y agua. Evite el exceso de alimentos o bebidas azucaradas, grasas saturadas y harinas refinadas.

Una opción que le permitirá alimentarse sano es tener siempre comidas preparadas (refrigeradas o congeladas) para que tenga opciones saludables disponibles cuando no quiera cocinar.

3



Mantenga su actividad física

En todas las etapas de la vida, a menudo cuesta realizar ejercicios en forma regular, y esto no es una excepción en la jubilación. Mantener la actividad física se vuelve más relevante en esta faceta de la vida para su bienestar y felicidad. No solo ayuda a evitar problemas de salud, sino que además el ejercicio mejora su estado de ánimo y refuerza su energía.

Se recomienda establecer un horario para hacer actividad física, de esta forma evitará posponerla o incumplir su realización. Recuerde que debe ser algo que le guste y le haga sentir bien, para que no lo perciba como una obligación.

4

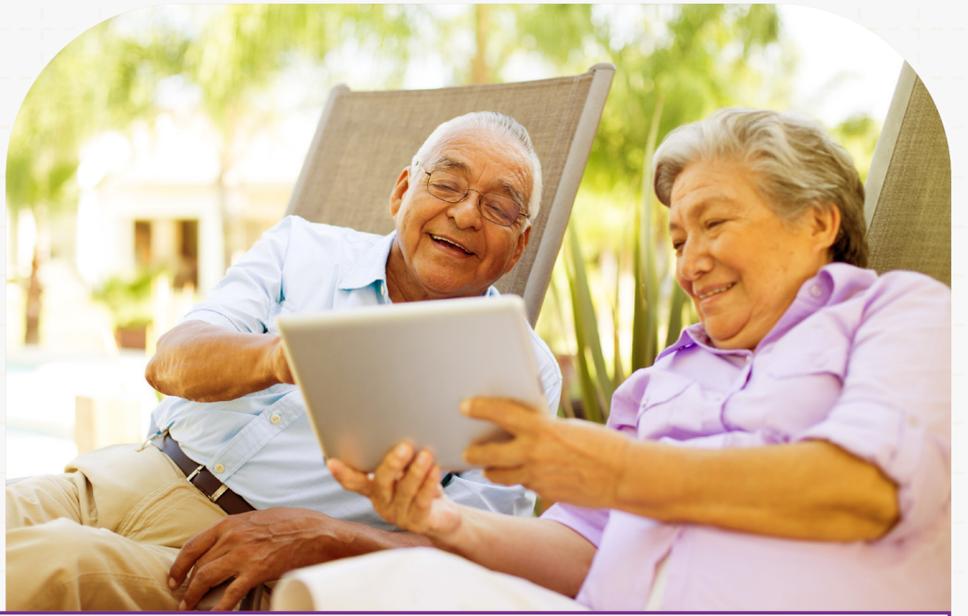


No pierda contacto con sus amigos y familiares

La jubilación rompe con las conexiones humanas diarias en el lugar de trabajo, esto podría incrementar la sensación de soledad. Para contrarrestar este sentimiento, profundice las relaciones con sus amigos y familiares.

Además, es posible que le resulte útil buscar relaciones nuevas, incluida la participación en grupos relacionados a pasatiempos, ejercicios, voluntariado o cualquier otra actividad que le interese.

5



Ejercite su cerebro

Durante su vida laboral desarrolló competencias y cierta flexibilidad para adquirir nuevos conocimientos. Pero es muy importante mantener el “ejercicio mental”, continuar aprendiendo cosas nuevas y fortalecer la memoria.

Algunas actividades que le pueden ayudar a esto: leer, inscribirse en cursos que le llamen la atención, pintar, armar rompecabezas, realizar acertijos. También se recomienda desarrollar estas actividades en grupo por el beneficio que trae consigo la socialización.

6



No descuide sus finanzas

En términos de bienestar y tranquilidad, es importante reducir al mínimo la posibilidad de sufrir una crisis financiera. Esto implica conocer el estado de sus finanzas y confeccionar un presupuesto en función de sus actuales ingresos.

Contar con un plan presupuestario permite disfrutar de una jubilación basada en decisiones acerca del estilo de vida, actividades sociales y recreativas, a partir de la nueva realidad económica. Quizá en un inicio le asuste este ejercicio, sin embargo, a medida que pase el tiempo verá que es una excelente práctica, que le permitirá desarrollar varios gastos en función de lo que realmente posee.