

Bienestar

emocional



02

La jubilació, un canvi d'etapa que cal afrontar de forma positiva

És innegable que el canvi ens pot suscitar sentiments d'incertesa i confusió. Deixar les activitats que han estructurat el nostre dia a dia per començar a viure de forma diferent pot fer aparèixer sentiments de temor. Però, tret que tinguem una situació especialment complicada, no hauríem de tenir por de la jubilació, ja que ens portarà a noves experiències que, una vegada siguin familiars per a nosaltres, conformaran el nostre dia a dia i ens hi sentirem novament còmodes. Cal tenir paciència i afrontar els canvis amb curiositat, decisió i serenor.

Mirar-se amb amabilitat per avançar amb confiança i optimisme

Aquest és un bon moment per reflexionar sobre qui som, què ens mou i què ens fa feliços. Dedicar temps a pensar en la nostra personalitat i com vivim la vida pot aportar claredat i serenitat, sempre des d'una mirada amable i sense judici. Preguntar-nos si som persones optimistes, empàtiques, generoses o curioses ens pot ajudar a entendre'ns millor i avançar amb confiança.

Aprendre a trobar els aspectes positius de nosaltres mateixos i de les situacions és una eina poderosa per sentir-nos millor. Acceptar-nos tal com som, reconeixent

virtuts i limitacions sense exagerar les mancances, ens permet mobilitzar l'energia necessària per millorar allò que està al nostre abast.

És possible assolir una actitud vital optimista si ens centrem en petits plaers quotidians, amb sentit de l'humor i les persones que ens envolten. Fins i tot en moments difícils, sempre podem decidir com afrontar els reptes, trobant noves maneres de viure amb il·lusió.

Finalment, una valoració positiva del passat—acceptant els conflictes que no es van resoldre i assumint que el passat no es pot modificar—és fonamental per mirar el futur amb confiança i possibilitats renovades.

Família, amistats i temps compartit: construint vincles positius

Dues de les coses que més contribueixen al benestar personal són mantenir-se actiu i compartir temps amb persones amb qui tenim confiança. Durant la vida laboral, potser no hem dedicat tant de temps com hauríem volgut a la família o les amistats, però la jubilació ofereix una oportunitat per reconnectar i dedicar més temps, i de millor qualitat, a les persones que ens envolten.

Tot i així, poden sorgir reptes com la pèrdua d'independència o conflictes de comunicació, però amb el temps i l'adaptació de tots els membres de la família, aquestes tensions solen disminuir.

Consells per fomentar una convivència respectuosa



Per superar possibles tensions i enfortir els vincles familiars, pot ser útil tenir en compte algunes pautes:

- Escolta activament i confirma que has entès bé el que l'altra persona vol dir.
- Comunica amb respecte: Expressa't amb calma i escolta els altres.
- Evita els conflictes personals: Les discussions han de centrar-se en les idees i no en les persones. Quan el to s'escalfa, recordar que l'objectiu és entendre's i no confrontar pot ajudar a reduir tensions.
- Demana perdó quan calgui i prioritza els vincles emocionals.
- Accepta els altres tal com són, respectant les seves decisions.
- Fomenta un ambient positiu: Una actitud optimista i confiada crea un entorn agradable i facilita el diàleg.
-

L'amistat: un pilar per evitar la soledat

Les persones que disposen d'una bona xarxa social amb persones properes amb qui compartir alegries, preocupacions i interessos tenen menys probabilitats de sentir-se soles. Per això, és important intentar ampliar aquesta xarxa de relacions al nostre voltant.

Una actitud oberta i receptiva facilita els vincles amb altres persones. Això implica evitar judicis immediats sobre el que fan o diuen els altres i centrar-se en comprendre el que intenten transmetre. Tenir confiança en les pròpies capacitats i obrir-se a noves connexions des del respecte i la llibertat pot portar a relacions profundament enriquidores. El temps lliure

que arriba amb la jubilació facilita trobar espais on compartir interessos amb altres persones. L'absència de les presses i les pressions pròpies de l'entorn laboral permet gaudir més de les interaccions socials. Participar en activitats lúdiques, culturals o comunitàries és una manera excel·lent de conèixer persones amb interessos similars i enriquir la pròpia vida social.

Oci actiu i enriquidor: idees per viure la jubilació amb sentit

Aquesta etapa ve marcada per la disponibilitat de més temps lliure, un fet que representa un interessant repte: aprendre a ocupar aquest temps de manera satisfactòria i significativa.

No és estrany que algunes persones es trobin desorientades al principi, sense saber gaire bé què fer amb el seu temps. Per a moltes, deixar de treballar implica perdre una part important de la seva identitat, allò per què s'havien preparat durant tota la vida i que els ajudava a sentir-se realitzades. A més, sovint desapareixen espais socials vinculats a la feina.

Per això, és essencial valorar positivament el temps lliure que la jubilació ens brinda i aprofitar-lo amb activitats que ens resultin gratificants i assequibles. Aquesta etapa pot ser una ocasió per descobrir interessos i dedicar-nos a tasques que ens aportin satisfacció, autosuficiència i utilitat.

Igualment cal tenir present que potser no encertem a la primera. És possible que hàgim d'explorar diferents opcions fins trobar aquella o aquelles que ens resultin més gratificants.

Aprofitar les oportunitats que tens al teu abast

Hi ha una gran varietat d'activitats que es poden adaptar a les preferències i interessos de cada persona. A continuació, es presenten algunes opcions que podrien ser inspiradores:

- **Associacionisme, participació i voluntariat:** Formar part d'associacions o grups de voluntariat pot oferir una manera significativa de connectar amb els altres i contribuir a la comunitat.
- **Fomentar la creativitat i/o ampliar coneixements:** Endinsar-se en àmbits d'interès com l'enginyeria, la pintura i el dibuix, la literatura, el teatre, la decoració, la fotografia o la reparació d'objectes, entre d'altres.
- **Activitats en contacte amb la natura:** Cuidar plantes i practicar la jardineria domèstica, visitar espais naturals, fer senderisme o muntanyisme, o simplement gaudir del temps jugant amb animals.
- **Visites culturals:** Descobrir llocs d'interès històric, artístic o cultural, visitar museus, exposicions, assistir a cicles de cinema o recitals de poesia.
- **Assistència a espectacles:** Gaudir del teatre, el cinema, concerts, activitats musicals, concentracions o tornejos esportius.
- **Participació en actes culturals i educatius:** Assistir a xerrades, conferències, videofòrums o debats.
- **Tornar a estudiar:** Fer alguna formació a l'escola d'adults, l'escola oficial d'idiomes o les aules d'extensió universitària.
- **Pràctica d'esports i exercici físic:** Caminar, nedar, practicar golf, ballar, anar en bicicleta o qualsevol activitat que afavoreixi el moviment i el benestar físic.
- **Lectura:** Una activitat tranquil·la i relaxant que permet descobrir altres facetes de la realitat. Es pot complementar amb la participació en clubs de lectura o visites a la biblioteca.
- **Jocs de taula:** escacs, dames, dòmino, cartes i altres jocs que fomenten la interacció i la diversió.
- **Jocs de saló:** Billar, futbolí i altres opcions per compartir moments amb amistats o familiars.
- **Col·leccionisme:** Numismàtica, filatèlia o qualsevol afició relacionada amb la recopilació i catalogació.
- **Mantenir-se informat amb l'ús de mitjans de comunicació:** Participar en xarxes socials, llegir el diari o explorar recursos en línia.
- **Viatges i excursions:** Descobrir nous llocs i cultures, ja sigui a prop o lluny.

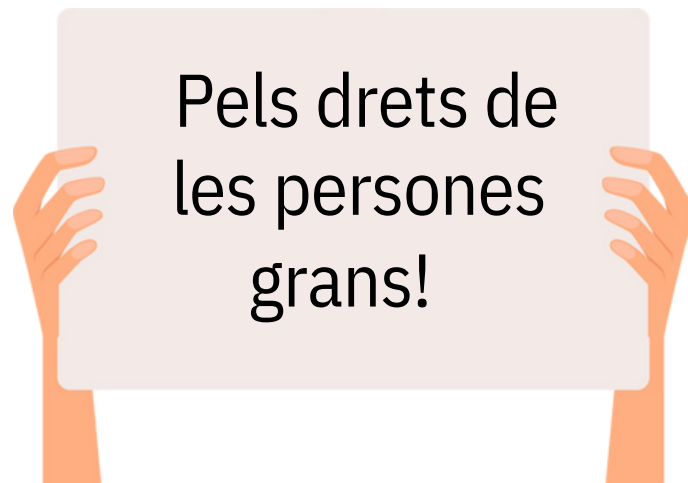
Si el que t'agradaria és viatjar, tens el [Programa de Turisme de l'Imsero](#), una iniciativa adreçada a persones jubilades que ofereix estades vacacionals a preus molt econòmics en diverses destinacions d'Espanya. El programa inclou opcions per gaudir tant de zones de costa com d'interior, amb l'objectiu de fomentar un envelliment actiu i saludable, millorant la qualitat de vida i promovent la participació social.

A banda d'aquest programa, moltes agències de viatges també ofereixen preus especials i paquets dissenyats específicament per a persones jubilades. Aquestes opcions poden incloure rutes culturals, viatges internacionals, o escapades de relax, adaptades a les necessitats i interessos de les persones grans. Sigui quina sigui l'opció que triïs, viatjar és una manera excel·lent de gaudir del temps lliure, conèixer nous llocs i mantenir-se actiu.

Si el que busques és contribuir de forma més activa a la teva comunitat pots buscar formes de fer voluntariat. D'aquesta forma contribuiràs en la qualitat de vida d'altres persones i crearàs xarxes de solidaritat que enforteixin la nostra societat. Molts municipis tenen les seves pròpies oficines de voluntariat que t'ajudaran a trobar oportunitats per oferir el teu suport a d'altres persones.



A banda de participar en les activitats que ja estan disponibles, també tens l'oportunitat de crear les teves pròpies iniciatives. Pots muntar una associació, organitzar activitats amb amestats o promoure grups d'ajuda mútua. No cal esperar que altres organitzin coses en què participar; tu també pots liderar i emprendre noves idees que omplin el teu temps lliure d'una manera significativa.



Per descomptat l'activisme és també una possibilitat molt interessant. Al teu voltant trobaràs entitats que tenen com una de les seves finalitats la reivindicació i protecció dels drets de les persones des de diferents perspectives. També pots participar de forma activa en el Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat o esbrinar si el teu municipi té altres espais de participació com aquest on puguis intervenir.

Aquestes opcions són només una mostra. Escollir les que millor s'adaptin als interessos personals pot ser una excel·lent manera de gaudir del temps lliure i donar-li un sentit significatiu.



Més informació:

Aquestes són les guies en les que ens hem basat per escriure aquest capítol i que poden ajudar-te a ampliar informació:

- Manual de preparación a la jubilación positiva. Alejandra Chulián. Mar Garrido. Fundación Desarrollo y Asistencia
- Guia para una jubilación satisfactoria. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte

