

Autor: VICTORIA PATIÑO MERCHÁN

Título: 37 Formas de disfrutar tu retiro

ISBN: 978-958-48-5731-6



ISBN: 9 7 8 9 5 8 4 8 5 7 3 1 6

Primera edición, enero de 2019

Revisión: Sandra Paola Cabrera

Diseño de la portada: Liliana Andrea Cabrera y
Andrés Hayek

A quienes amo y con los que quiero
compartir los mejores momentos de mi retiro:
Charlie, Tata y Lili

37 FORMAS DE DISFRUTAR TU RETIRO

Victoria Patiño Merchán

Soy Victoria Patiño. Vivo en Fusagasugá, una población aproximada en 2018 de 140.000 habitantes. Toda mi vida trabajé como docente y este año cumplí con los requisitos para reclamar una pensión que en mi país se conoce como de régimen especial por tratarse de una docente que trabajó en el sector oficial, es decir con el Ministerio de Educación Nacional.

Durante los últimos años por convenio se permite que los docentes después de jubilarse puedan continuar trabajando hasta que cumplan los 70 años y en ese momento se les retira obligatoriamente de su vida laboral, por lo menos como profesor.

Por estas razones, cuando me acercaba a los 55 años y manifesté que no trabajaría más, una vez que se legalizara mi pensión de jubilación, recibí muchas preguntas de mi familia, colegas y amigos: Pero si te vas a retirar, ¿entonces qué vas a hacer con tu tiempo? Y tus finanzas (la pensión equivale al 75% del salario) ?, entre otros interrogantes.

También escuche comentarios de otras personas, como: ¿Yo no me retiro porque mi pareja aún sigue trabajando y entonces yo qué voy a hacer?; No me puedo retirar, aunque quisiera porque los gastos de mis hijos no terminan. Y otros comentarios similares.

Personalmente pienso que después de casi 40 años de labores, es justo poder cumplir con sueños y metas que no se podían alcanzar por estar dependiendo de un horario y de unas condiciones propias de mi labor, que por otra parte fue muy satisfactoria, con las dificultades propias de cualquier trabajo, pero con enormes beneficios personales, alegrías al ver los cambios y el crecimiento en la formación de mis estudiantes, a quienes siempre llevaré en mi mente y en mi corazón.

Por las personas que conozco y los que aún no, pero tienen preocupación por acercarse a la jubilación, quiero compartir 37 ideas de lo que se puede hacer en esta época.

Nuestra vida comienza y ya no tenemos unos horarios o unas metas impuestas somos libres de hacer lo que siempre soñamos.

Mis ideas no tienen un estilo impuesto, solo quiero transmitirles lo que pienso con mis propias palabras y como creo que les podría ayudar a planear su vida de aquí en adelante.

Al final de cada capítulo encontrarán un espacio para resolver los interrogantes propuestos o para anotar sus propias opiniones.

Tabla de contenido

¿Qué tal dormir, tener tiempo para el ocio y el relax?	9
¡Viajar, uno de los mayores placeres!	11
Leer es recorrer con la mente otros lugares, otras épocas y disfrutar de la imaginación mientras se aprende	14
Propuestas con arte:	
Cine, una diversión para disfrutar solo o acompañado	17
La música, un arte que todos disfrutamos	19
Coser, bordar, crear cosas	22
Deportes, Ejercicio, Juegos de mesa y recreación	25
Vida social	31
Capacitación: ¡es hora de aprender sobre los temas que deseamos porque el tiempo es nuestro!	33
El tiempo en familia para un jubilado	35
Redes sociales e Internet	38
Emprendimientos	41
Personajes que surgieron en edad de jubilación	44
Naturaleza, el mayor regalo que recibimos	49
La jardinería, un pasatiempo con resultados visibles	55
La tecnología trae aplicaciones para entretenernos o para facilitarnos la vida	57
Nuestro planeta y la humanidad necesitan más altruistas	62
¿Alguna vez he querido emprender un evento	65

que implique aventura?	
Salud una prioridad personal y familiar	68
Escribir es una forma de conservar historias o de emplear la creatividad	70
Compartir experiencias participando en grupos con intereses comunes	73
Es interesante conocer nuevas culturas	76
Se rompe la rutina cuando cambiamos vivienda, carro, muebles o algunas costumbres	80
Algunas cosas requieren arreglo o mantenimiento	83
La espiritualidad en nuestra vida	85
La fotografía, un pasatiempo al alcance de todos	88
La política, un tema obligatorio	93
Pertenecer a clubes de 3ª edad	95
Envejecer entre amigos: Las casas colaborativas	102
Ideas postpuestas	105
Recorrer el mundo en una Caravana	109
Mascotas, amores desinteresados	114
Los voluntariados, nuestros aportes al planeta	118
Causas de lucha	121
Conocerse a sí mismo	123
Perdonar y pedir perdón: liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen	135
Tener siempre proyectos: preparar actividades para realizar en los próximos meses y años	140
Liberarnos de los estereotipos de la edad	142
Cosechar y disfrutar lo sembrado	146

¿Qué tal dormir, tener tiempo para el ocio y el relax?

Los primeros días pensé que podría dormir hasta más tarde y permanecer en la terraza de mi casa más tiempo viendo pasar el día. Ni una ni otra cosa ocurrió, tantos años madrugando hicieron que mi reloj biológico se adaptara a un despertador que invariablemente me levantaba a las 4:45 a.m. o antes de esa hora. Sin embargo, descubrí que, si preparaba un café, hacia el desayuno, miraba la actualidad de mis redes sociales y luego veía las noticias del día y algún programa de televisión o una película, me quedaban ganas de dormir una siesta más tarde.

Pasar un rato en el exterior de la vivienda, en un lugar cómodo es entretenido si tu pareja quiere compartir y hablar de todo un poco, si tus hijos quieren jugar algún juego de mesa, si tus amigos te visitan y cambian de tema para descubrir nuevos puntos de interés o para actualizarse en lo que le ocurre a cada uno en su entorno.

Pero si no hay ninguna compañía también es bueno disfrutarlo leyendo un buen libro, una revista o consultando sobre un tema que en el momento nos interese.

En algunos momentos estar solo o acompañado también nos permite disfrutar del paisaje o de los cambios de temperatura, de luz, de manifestaciones de la naturaleza o de otras personas.

Algún día a alguien le llamó la atención la forma de una nube y la compartió por un grupo familiar de una de las aplicaciones que un gran número de personas usamos actualmente, maravilla de las

nuevas tecnologías. Fue divertido comentar que figura descubriría cada uno de nosotros en ella, algunas veces cuando observamos el firmamento, repetimos el juego o compartimos las fotos del atardecer o de algo que ocurra en el lugar en donde estemos.

Cuando las personas son conocidas también es entretenido compartir antiguas fotografías para evocar recuerdos y para descubrir a los personajes que han cambiado mucho.

Son pequeños placeres que presentan temas de acercamiento entre las personas y formas entretenidas de ocio que más adelante les seguiré compartiendo.

Los comentarios que hago muchas veces son de vivencias personales, pero si usted disfruta solamente con dormir, estar acostado en una hamaca o disfrutando de su sillón favorito, mejor si es de esos que mientras descansa se puede graduar para recibir unos masajes automáticos, todo esto es válido.

El tiempo de este tipo de descanso también depende de usted, si solo quiere disfrutarlo en periodos cortos o por mucho tiempo, recuerde, se lo ha ganado después de trabajar por muchos años.

Preguntas:

¿Disfruto del tiempo de relax, ocio y sueño? ¿Cuánto tiempo en promedio estoy dispuesto a dedicar a estas actividades?
