

## **La Comisión de Enfermeras Jubiladas del COEGI organiza una charla para prepararse de cara a la jubilación de la mano de SECOT**

**"Después de una larga vida laboral, te preparas para todo menos para la jubilación y, la vida tras ella, es una oportunidad maravillosa". Son palabras de Javier Fernández de Troconiz, presidente de SECOT Álava, durante la charla que organizó ayer la Comisión de Jubiladas del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) con el objetivo de profundizar en los retos y oportunidades que la jubilación ofrece**

La sesión se dirigía a enfermeras y enfermeros jubilados en Gipuzkoa, 1.403 actualmente colegiadas/os en el territorio. Hay que estar preparados porque "la libertad sin un proyecto es inquietante y podemos sentir soledad, aburrimiento, inutilidad o desilusión".

En la jubilación se producen 5 pérdidas en la persona: rutina, autoestima/identidad, relaciones sociales, propósito de vida y poder/influencia. Hay que evitar no hacer nada y, dedicar el tiempo a otros mediante el voluntariado que "es la forma más generosa de relacionarse con los demás y, además, recuperamos, compensamos aquello que hemos perdido con el trabajo".

La jubilación supone un gran cambio en la vida de una persona y, en ocasiones, se prepara menos de lo que sería deseable. "Con la jubilación se acaba con un modo de vida que nos ha acompañado varias décadas y nuestra organización de vida no nos sirve para el futuro". Bajo esta premisa, la Comisión de Jubiladas del COEGI (GUZAR) organizó ayer la sesión "La Jubilación, ese gran paso en nuestras vidas".

La sesión contó con la intervención de Javier Fernández de Troconiz y Graciela Imaz, presidentes de la asociación de seniors SECOT (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica) en Álava y Gipuzkoa, respectivamente; organización que integra más de mil voluntarios en todo el Estado y que quiso presentar las bondades de ser voluntarios al numeroso colectivo de enfermeras jubiladas que acudieron al encuentro organizado por la comisión de jubiladas del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa en su sede ayer.

Se analizaron los retos y oportunidades que la jubilación ofrece "con el objetivo de dar pistas a las personas que están en tránsito a la jubilación o que están recién jubiladas". En el caso del colectivo de profesionales de enfermería en Gipuzkoa, destinatarios de la sesión, en los últimos tres años se han jubilado alrededor de 800 enfermeras en el territorio y más de medio millar de colegiadas/os tienen más de 60 años, por lo que se jubilarán próximamente.

"La jubilación es un cambio drástico en nuestras vidas. Una transición de un día para otro, en la que la organización de vida que teníamos mientras trabajábamos ya no sirve. Por eso, tenemos que contar con un nuevo propósito de vida. Es necesario planificar la jubilación y tomar decisiones", señalaba

Javier Fernández de Troconiz.

En este sentido, los representantes de SECOT recordaban que "a los 65 años queda mucha vida y es algo que tenemos que disfrutar", e incidían en la importancia de prepararse para esta nueva etapa vital: "Te preparas para todo, menos para la jubilación".

Javier Fernández de Troconiz recordaba que, tras la jubilación, "llega una etapa de desencanto. Una vez superada la euforia inicial, comprobamos que la libertad sin un proyecto es inquietante y podemos sentir soledad, aburrimiento, inutilidad o desilusión". En esta línea, explicó que se producen 5 pérdidas en la persona: rutina, autoestima/identidad, relaciones sociales, propósito de vida y poder/influencia.

"Ante la nueva situación no hacer nada no es la mejor opción. El inmovilismo físico y/o mental, es uno de los mayores riesgos en la jubilación. Frente a ello, es necesario tomar las riendas de nuestra vida y encontrar nuestro proyecto, lo que requiere de una reflexión sobre qué queremos hacer, aprender, cómo podemos ayudar a nuestro entorno y, si lo que quiero hacer, tiene sentido para mí o me va a resultar útil", explicaban desde SECOT.

Javier Fernández de Troconiz agregaba que hay que evitar no hacer nada y, en este sentido, recordaba que dedicar el tiempo a otros mediante el voluntariado es "la forma más generosa de relacionarse con los demás. Recuperamos, compensamos aquello que hemos perdido con el trabajo".

A modo de conclusión, desde SECOT enfatizaban que la vida tras la jubilación es una oportunidad maravillosa y que planificarla es fundamental: "Siempre hay algo que nos llenará y hará la vida merecedora de ser vivida. Debemos ser conscientes de que tenemos que ocupar el asiento de conductor", concluían.

Más información sobre la asociación SECOT en su web: <https://www.secot.org/>

**Datos de contacto:**

COLEGIO ENFERMERÍA GIPUZKOA Comunicación  
COLEGIO ENFERMERÍA GIPUZKOA Comunicación  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Gipuzkoa](#)

Categorías: [Medicina País Vasco Recursos humanos Personas Mayores Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>