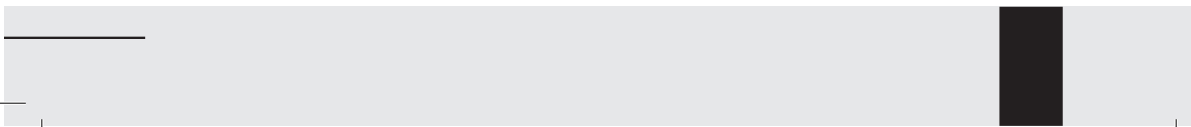
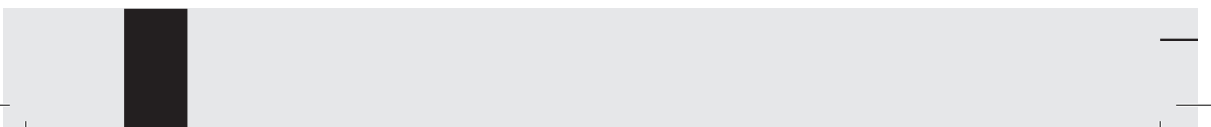


Perspectivas y Limitaciones  
en la  
Jubilación



ISBN:



## Contenidos

	Página
Presentación, por D. Angel Pro Fraile	5
Resumen.- Introducción	7
1.- Estudios de población	9
1.1.- Longevidad y jubilados	9
2.- Veterinarios jubilados	13
2.1.- Algunos datos del colectivo	13
2.2.- Marco histórico de actuación	13
2.3.- Andadura profesional	15
A).- Elección del futuro: decisión difícil	15
B).- La profesión Veterinaria	17
C).- El trabajo realizado	19
3.- La jubilación	21
3.1.- Llega la jubilación	21
3.2.- Enfoques ante la jubilación	22
3.3.- Objetivos	25
4.- Condiciones esenciales previas	29
4.1.- Conocimiento de sí mismo	29
4.2.- Objetividad y prudencia	31
4.2.1.- Objetividad	31
4.2.2.- Prudencia	33
4.3.- Libertad y responsabilidad	34
4.4.- Mantenimiento de salud física y mental	37
4.4.1.- Cuidados físicos	38
4.4.2.- Cuidados mentales	39
5.- Normas éticas y principios morales	43
5.1.- Respeto a la Vida	44
5.2.- Búsqueda de la Verdad	46
5.3.- Amor al prójimo	49
5.4.- Pilares básicos	52
6.- Situaciones difíciles	55
6.1.- Soledad y angustia	56
6.2.- Muerte	58
Bibliografía	61
Anexo	63



## PRESENTACION por Angel Pro Fraile

La Junta Directiva de la Asociación de Veterinarios Jubilados, que presidió hasta su muerte nuestro querido amigo y recordado compañero Tomás Pérez, tuvo la idea de convocar el Primer Premio de la citada Asociación.

El jurado, encargado de examinar y calificar los trabajos concursantes, concedió uno de los premios al que ahora presentamos y titulado “Perspectivas y limitaciones en la jubilación”, del que es autor nuestro amigo y compañero José García López.

El trabajo premiado ratifica lo aprendido por la experiencia que cada uno ha tenido desde su jubilación y nos ayuda a seguir adelante.

Por ello, estoy seguro de que quienes tengan la oportunidad de leerlo, sean o no jubilados, sean o no veterinarios, quedarán satisfechos con su lectura. No permanecerán indiferentes ante su contenido, desde las primeras páginas hasta el último comentario técnico profesional.

La época en que se enmarca el estudio, comprende 65 años, desde 1945 hasta 2010.

La sociedad, en esta etapa, ha experimentado profundos cambios, tanto a nivel nacional como mundial. Durante la misma, la profesión veterinaria en particular y todas las profesiones en general han aportado soluciones técnicas y científicas a los grandes retos planteados. Nuestra profesión, especialmente en producción y sanidad animal, alimentación, etc., ha realizado siempre sus cometidos con total dedicación y eficacia, lo que ha contribuido decisivamente al progreso que todos conocemos.

En el trabajo que comentamos se ratifica que la profesión veterinaria en el ámbito de sus competencias, dio siempre muestras inequívocas de su vocación y responsabilidad, trabajando a pie de obra en el ámbito nacional y también en el autonómico, provincial y local.

Para avalar estas afirmaciones se ofrecen, en el Anexo, cuadros comparativos de censos ganaderos y producciones pecuarias y se ofrecen comentarios para mostrar la evolución favorable y mejora de los rendimientos ganaderos. Así se evidencia el

eficaz trabajo desarrollado por los profesionales veterinarios en esta etapa.

Además de abordar aspectos técnicos profesionales, el principal propósito de este trabajo es contribuir a animar a todos los jubilados para que mantengan vivas sus ilusiones y proyectos, sin olvidar la realidad de su situación.

A medida que se avanza en la lectura del texto, se abordan diferentes aspectos relacionados con la situación de los jubilados. Debemos destacar los consejos ofrecidos por el autor, entre los que señalamos los siguientes:

- Perspectivas y realidades han de proporcionarnos el equilibrio necesario para proseguir, sin temor pero con prudencia, nuestro caminar por la vida.

- Alcanzar el equilibrio y paz interior, que es lo mejor que a estas alturas de la vida nos puede pasar a todos, requiere hacer de buen grado lo que se sabe que debe hacerse.

- Será necesario comprender, adaptarse y aceptar la decadencia implícita a la edad y situación familiar de cada uno, haciendo el bien, con palabras y hechos a todos los que nos rodean.

- La actitud del jubilado ha de ser siempre positiva y favorable para desarrollar todas las potencialidades mentales y físicas que tenemos en cada momento, y así, mantener el ánimo alegre en disposición de poder ser útiles a los demás en la medida de nuestras posibilidades.

- Quedémonos con el recuerdo grato de aquellas personas que nos han ayudado y facilitado nuestro trabajo. Seamos generosos para perdonar a quienes nos molestaron, ofendieron o dificultaron nuestra labor y, por último, solicitemos el perdón de quienes se hayan podido sentir heridos por nosotros.

- Tenemos que reafirmar cada día, de la mañana a la noche, todos los pensamientos más nobles, las acciones más generosas y los comportamientos más humanos.

- Desde la serenidad proporcionada por la edad, debemos transmitir sosiego y amor a nuestro alrededor, porque queda mucho bien por hacer y mucho mal por evitar.

En el texto, el autor hace referencia a varias características fundamentales que deben presidir siempre todas nuestras actuaciones, especialmente: objetividad, prudencia, libertad, responsabilidad y atención a aspectos físicos y mentales que nos ayuden a seguir caminando para poder aplicar correctamente las normas éticas y principios morales que tenemos arraigados en el fondo de nuestro corazón como son

**Respeto a la vida. - Búsqueda de la verdad. - Amor a los demás.**

Termino agradeciendo al autor la generosidad que ha mostrado conmigo, permitiéndome destacar aspectos de este trabajo, que además me recuerdan y ratifican mi lema de toda la vida.

Estando jubilado, no hay mayor satisfacción ni mejor felicidad que DAR SIN RECORDAR Y RECIBIR SIN OLVIDAR.

Confío y espero que estas sugerencias y comentarios sirvan de aliciente para invitar a la lectura de este interesante trabajo realizado por José García López.

## PERSPECTIVAS Y LIMITACIONES en la JUBILACIÓN

### Introducción

Este trabajo está dirigido a las personas que se encuentran en situación de jubilados (hombres y mujeres mayores de 65 años) y, de modo especial, a las Licenciadas y Licenciados en Veterinaria españoles en esa situación. El propósito es contribuir a animar, de forma reiterada, a todos los jubilados para que mantengan vivas sus ilusiones y proyectos, sin olvidar la realidad de su situación y sus potencialidades.

Disfrutamos de la oportunidad de vivir un periodo de tiempo, cuya duración desconocemos, en el que podemos ver y analizar las cosas a distancia suficiente para mejor apreciarlas en su valor: contamos con la perspectiva que nos otorgan los años vividos. También disponemos, por razón de nuestra experiencia vital, de perspectiva para contemplar y prever las posibilidades de hacer realidad nuestros deseos y proyectos.

Estas perspectivas, favorables o desfavorables, las hemos de contraponer con la realidad de nuestras capacidades y limitaciones. Perspectivas y realidades han de proporcionarnos el equilibrio necesario para proseguir, sin temor pero con prudencia, nuestro caminar en la vida.

Mantener la confianza en nosotros mismos, en los demás y, sobre todo, en Dios será la fuerza motriz necesaria para mantenernos activos y disponibles para hacer siempre el bien.



# 1.- Estudios de población

## 1.1.- Longevidad y jubilados

El conjunto de Veterinarios jubilados es parte del colectivo de jubilados españoles, cuya dimensión y evolución conviene recordar.

Los datos de población facilitados por el INE (Instituto Nacional de Estadística) para España, en los años 1940 y 2011, son los siguientes:

Tabla 1.- Población española		
Año	1940	2011
Varones	12.413.778	23.283.187
Hembras	13.464.195	23.907.306
Total habitantes	25.877.973	47.190.493

En estos 61 años, la población española se ha multiplicado por 1,82; es decir, casi se ha duplicado.

En los mismos años, la población de mayores de 65 años ha sido la siguiente:

Tabla 2				
Año	1940		2011	
	Población	%	Población	%
Hombres	719.649	42,58	3.449.614	42,6
Mujeres	970.739	57,42	4.643.943	57,4
Total >65 años	1.690.388	100	8.093.557	100

Así pues, la población de mayores de 65 años se ha multiplicado por 4,78 en los 61 años comprendidos entre 1940 y 2011.

En este tramo de población (mayores de 65 años) se muestra un porcentaje de mujeres superior al de hombres en los dos años considerados: Aproximadamente, 42,5% de hombres y 57,5% de mujeres.

En estudios sobre proyección de población en España, realizados por el INE, se indica que, entre 2025 y 2049, se duplicará prácticamente el número de personas que cumplirán los 90

años. También en esta proyección se sigue manifestando claramente la mayor longevidad de las mujeres en relación con los hombres.

Información más detallada sobre evolución de censos se muestra en la tabla n° 3, de la página siguiente, elaborada a partir de los datos del INE, y expresados en miles de personas. De la citada tabla, extraemos algunas conclusiones:

**Tabla 3.- Evolución del Censo de Población en España, por tramos de edad, expresado en miles de personas**

<b>Años</b>	<b>1900</b>	<b>1920</b>	<b>1940</b>	<b>1960</b>	<b>1981</b>	<b>2000</b>	<b>2005</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>
<b>Edad</b>									
<b>Hasta 14 años</b>									
Hombres (H)	3.144	3.466	3.903	4.259	4.983	3.008	3.221	3.566	3.606
Porcentaje (h)	34,6%	33,41%	31,44%	28,76%	26,95%	15,18%	14,79%	15,36%	15,49%
Mujeres (M)	3.089	3.426	3.845	4.087	4.702	2.855	3.043	3.369	3.407
Porcentaje (m)	32,42%	31,1%	28,56%	28,01%	24,5%	13,81%	13,63%	14,16%	14,25%
<b>Total (H+M)</b>	<b>6.233</b>	<b>6.892</b>	<b>7.748</b>	<b>8.346</b>	<b>9.685</b>	<b>5.863</b>	<b>6.264</b>	<b>6.935</b>	<b>7.013</b>
<b>Total Porcentaje (h+m)</b>	<b>33,96%</b>	<b>32,22%</b>	<b>29,94%</b>	<b>27,33%</b>	<b>25,70%</b>	<b>14,44%</b>	<b>14,20%</b>	<b>14,74%</b>	<b>14,86%</b>
<b>De 15 a 64 años</b>									
Hombres (H)	5.472	6.320	7.790	9.507	11.784	13.931	15.469	16.287	16.227
Porcentaje (h)	60,2%	60,92%	62,7%	64,2%	63,7%	70,3%	71%	70,1%	69,7%
Mujeres (M)	5.924	6.892	8.648	10.105	11.976	13.843	15.043	15.867	15.856
Porcentaje (m)	62,16%	62,56%	64,23%	64,28%	62,4%	66,94%	67,37%	66,68%	66,32%
<b>Total (H+M)</b>	<b>11.396</b>	<b>13.212</b>	<b>16.438</b>	<b>19.612</b>	<b>23.760</b>	<b>27.774</b>	<b>30.512</b>	<b>32.154</b>	<b>32.083</b>
<b>Total Porcentaje (h+m)</b>	<b>61,21%</b>	<b>61,77%</b>	<b>63,52%</b>	<b>64,24%</b>	<b>63,05%</b>	<b>68,41%</b>	<b>69,17%</b>	<b>68,38%</b>	<b>67,98%</b>
<b>De 65 y mas años</b>									
Hombres (H)	471	587	719	1.042	1.723	2.882	3.090	3.373	3.449
Porcentaje (h)	5,18%	5,66%	5,8%	7,04%	9,32%	14,54%	14,19%	14,52%	14,82%
Mujeres (M)	517	698	970	1.526	2.512	3.980	4.241	4.557	4.643
Porcentaje (m)	5,43%	6,34%	7,21%	9,71%	13,09%	19,25%	19%	19,15%	19,42%
<b>Total (H+M)</b>	<b>988</b>	<b>1.285</b>	<b>1.689</b>	<b>2.568</b>	<b>4.235</b>	<b>6.862</b>	<b>7.331</b>	<b>7.930</b>	<b>8.092</b>
<b>Total Porcentaje (h+m)</b>	<b>5,3%</b>	<b>6,00%</b>	<b>6,52%</b>	<b>8,41%</b>	<b>11,47%</b>	<b>16,90%</b>	<b>16,62%</b>	<b>16,86%</b>	<b>17,14%</b>
<b>Total</b>									
Hombres (H)	9.087	10.373	12.413	14.810	18.491	19.821	21.780	23.226	23.283
Porcentaje (h)	48,81%	48,49%	47,96%	48,51%	49,07%	48,82%	49,37%	49,39%	49,33%
Mujeres (M)	9.530	11.016	13.464	15.718	19.191	20.678	22.327	23.794	23.907
Porcentaje (m)	51,19%	51,50%	52,03%	51,48%	50,92%	50,93%	50,62%	50,60%	50,66%
<b>TOTAL (H+M)</b>	<b>18.617</b>	<b>21.389</b>	<b>25.877</b>	<b>30.528</b>	<b>37.682</b>	<b>40.599</b>	<b>44.107</b>	<b>47.020</b>	<b>47.190</b>

En el conjunto de la población, el porcentaje de menores de 14 años ha caído a la mitad desde 1940 hasta 2011: pasa de 29,94% a 14,86%.

El tramo de edad comprendido entre los 15 y los 65 años se mantiene bastante estable, en cuanto a porcentaje de la población total, desde 1940 hasta 2011: pasa de 63,52% a 67,98%.

Es significativa la evolución de los censos referidos a mayores de 65 años:

En 1940, el 6,52% de la población tenía más de 65 años. En 2011, los mayores de 65 años son el 17,14 % del total de la población.

En todos los años analizados el nº de mujeres de más de 65 años es superior al de hombres.

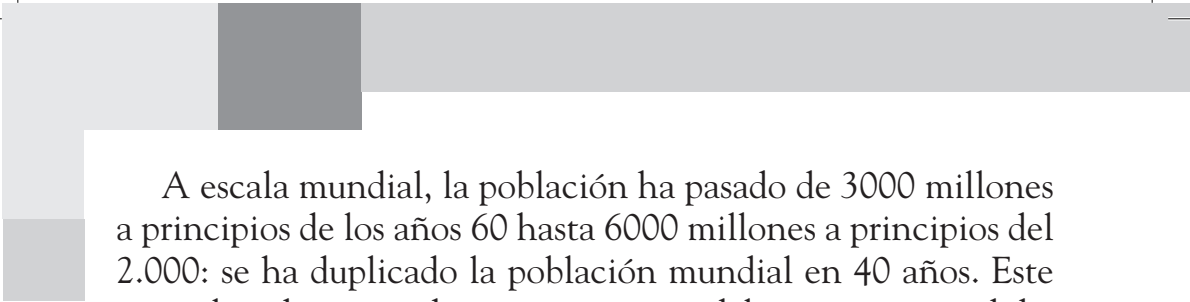
Este hecho supone que un mayor número de jubilados han de ser atendidos por una población en edad de 15 a 65 años, que permanece estancada desde los años 90 y que se sitúa en torno al 68% del total de la población. Naturalmente, la cifra real de población activa es inferior a la comprendida entre 15 y 65 años.

En España la esperanza media de vida ha pasado desde 47,1 años para los hombres y 53,2 para las mujeres, en el año 1940, hasta los 75,7 años para los hombres y 82,6 para las mujeres, en el año 2006.

El elevado porcentaje de población jubilada, con tendencia a incrementarse en los próximos años, supone una carga cada vez mas pesada para los activos.

Sin entrar a examinar las causas posibles del aumento de la longevidad, sí podemos afirmar que es una realidad estadísticamente demostrada y en creciente progresión.

Ante esta situación, agravada por el estancamiento económico con su secuela de aumento del paro, será preciso replantearse nuevas soluciones sociales y económicas. Por un lado, se ha de mantener la creciente población de jubilados, con adecuado nivel de atención, seguridad y bienestar. Por otro lado, se ha de valorar y asegurar un futuro digno a la actual población activa, de acuerdo con el esfuerzo que ahora se les exige. Es necesario estudiar, sin dilación, alternativas que contribuyan a aliviar la referida carga, sin menguar prestaciones a los actuales y futuros jubilados.



A escala mundial, la población ha pasado de 3000 millones a principios de los años 60 hasta 6000 millones a principios del 2.000: se ha duplicado la población mundial en 40 años. Este muy elevado ritmo de crecimiento se debe, en gran medida, al incremento de la longevidad, especialmente acusada en los países de Occidente.

## **2.- Veterinarios jubilados**

### **2.1.- Algunos datos del colectivo**

La mayoría de los actuales veterinarios jubilados tienen más de 65 años, llegando algunos a superar los 90 años. Queremos para todos ellos que se mantengan, durante mucho tiempo, en perfectas condiciones de salud física y mental. Deseamos que su experiencia y saber, en un ambiente de paz y tranquilidad para todos los hombres, ayuden a disipar las nieblas de este mundo desorientado.

En el supuesto que la edad media de finalización de la carrera fuera de 24 años, la duración de la vida activa profesional, como veterinario, habría sido de 41 años. En muchos casos esta duración ha sido menor por abandono, voluntario o involuntario, del trabajo profesional, por dedicación a otras actividades, por falta de empleo o por otras circunstancias. En otras ocasiones, la actividad profesional se ha prolongado tiempo después de la edad oficial de jubilación.

### **2.2.- Marco histórico de actuación**

La época de ejercicio profesional de nuestros jubilados (1945-2010) se ha caracterizado por los profundos cambios de todo tipo que, a nivel mundial y a nivel nacional, ha experimentado la sociedad.

Estos cambios fueron posibles por el gran esfuerzo realizado por unas generaciones dotadas de un admirable espíritu de superación. Fueron capaces de afrontar situaciones de gran dificultad y de aceptar y vencer importantes obstáculos con esfuerzo y constancia. Trabajadores de todo tipo y condición, empresarios de todos los niveles y profesionales de las diversas actividades, realizaron sus cometidos con dedicación y eficacia.

Nuestro colectivo de veterinarios españoles jubilados ha contribuido, de manera fundamental, eficaz y positiva, en mu-

chas facetas de ese cambio. Han aportado soluciones científicas y técnicas a grandes retos en alimentación y sanidad humana y animal.

Algunos datos, tomados de Gómez, C. y Luque, E., evidencian la situación española en la década de los 50, diez años después de finalizada la Guerra Civil, y el contexto histórico en que trabajaron muchos de los actualmente jubilados:

- Política de autoabastecimiento e intervencionista.
- En 1951, España ingresa en la Organización Mundial de la Salud (OMS). En 1953 firma Acuerdos con Estados Unidos y en 1955 ingresa en la Organización de Naciones Unidas (ONU).
- Cartilla de racionamiento individual hasta 1953
- Altas tasas de Inflación hasta el Plan de Estabilización de 1959
- Población rural y eminentemente agraria. Al inicio de los años 50, el 62% de los habitantes (un total de 28 millones) vivía en núcleos de población de menos de 10.000 habitantes.
- El medio de información y comunicación principal era la radio en zonas electrificadas. La prensa escrita era poco leída en el medio rural.
- La televisión empezó sus emisiones en 1956.
- En 1955, sólo 14 provincias estaban electrificadas al 100%.
- A principio de la década de los 60, el 70% de los municipios carecía de suministro de agua corriente y el 33% de servicio telefónico.
- La capacidad adquisitiva de la población era escasa: en 1958, el gasto en alimentación representaba el 55% del gasto familiar.
- La dieta era esencialmente calórica, a base de pan, tubérculos, aceite de oliva y legumbres; en ciertas zonas, frutas, verduras y pescado. Cualitativamente era deficiente en proteínas de origen animal.
- En cuanto al sector agrario, algunos datos revelan su situación:
- La agricultura aporta, en 1950, el 30% del Producto Interior Bruto Nacional. (En 2003, sólo el 3,4% ).

- Cada agricultor, en 1950, producía alimentos para 5 personas y en 2004 para 43, lo que refleja la baja productividad agraria en aquellos años.

- Las labores agrarias se realizaban fundamentalmente con tracción animal. En 1950 había 460 activos agrarios por tractor y en 2003 sólo 1,2.

- El Primer Censo Agrario se publica en 1962 y en él aparecen 2.837.240 explotaciones agrarias, de las cuales el 65% aproximadamente tenían una superficie inferior a 5 hectáreas y suponían el 7% del total de superficie cultivada.

- Las explotaciones con más de 100 hectáreas eran el 1,8% del total de explotaciones y ocupaban el 55% del total de superficie cultivada. Es manifiesta la gran proporción de pequeñas explotaciones y la gran diferencia entre el tamaño de las grandes y pequeñas explotaciones.

- La excesiva parcelación de las superficies cultivadas lleva a la creación, en 1952, del Servicio Nacional de Concentración Parcelaria, posteriormente Servicio Nacional de Concentración Parcelaria y Ordenación Rural. También se crea el Instituto Nacional de Colonización para, entre otras funciones, ubicar y asentar población agraria en determinadas zonas y fomentar y crear infraestructuras de regadío. Posteriormente, queda integrado en el Instituto Nacional de Reforma y Desarrollo Agrario.

- En 1955 se crea, con carácter experimental, el Servicio de Extensión Agraria, cuyos Agentes actúan como elementos promotores de cambios favorables de actitud en la población rural. Su labor, en la difusión y adopción de nuevas tecnologías agrarias, tuvo gran influencia en las décadas de los 60 a los 80. En el Servicio de Extensión Agraria se integraron prestigiosos veterinarios.

Como hitos destacados de la evolución general de España destacamos:

- Plan de Estabilización de 1959 y primer Plan de Desarrollo iniciado en 1964.

- Con la muerte de Franco en 1975 se inicia un periodo de transición política que culmina con la promulgación de la actual Constitución de 1978. En ella se establece para España un nuevo marco legal, que afecta tanto a aspectos políticos como sociales y administrativos.

- El establecimiento de una nueva organización territorial de España conduce al sistema autonómico, posibilitado por la Constitución y materializado en 17 Estatutos de Autonomía, promulgados desde 1979 a 1984. En virtud de ellos, y a lo largo de los años, se transfieren competencias desde la Administración Central a las diferentes Comunidades Autónomas.

- En enero de 1986 ingresa España en la Comunidad Económica Europea, hoy Unión Europea.

- El Euro, como elemento base de la Unión Monetaria, empieza a utilizarse en 1 de Enero de 2002.

En una Sociedad empobrecida y eminentemente rural, estuvieron ofreciendo su esfuerzo, en ciudades, pueblos y aldeas muchos veterinarios, maestros, sacerdotes, médicos, practicantes, guardias civiles, carteros, etc. Los veterinarios, en los ámbitos de su competencia, dieron excelentes muestras de su vocación y eficacia.

## **2.3.-Andadura profesional**

### **A).- Elección del futuro: decisión difícil**

---

Al finalizar los estudios de grado medio o secundaria, el joven se encuentra ante una decisión difícil de tomar: ha de enfrentarse a su futuro y ha de hacerlo eligiendo el trabajo o estudio que constituirá gran parte del contenido y de la base de su vida. La información disponible sobre las posibilidades futuras de cada una de las opciones suele ser incompleta o sesgada. También es frecuente que no tenga muy claras sus inquietudes, preferencias o inclinaciones.

Si opta por continuar estudios universitarios, su decisión puede estar condicionada por la visión proporcionada por familiares, amigos o conocidos ejercientes de una determinada profesión.



Las posibilidades económicas, la proximidad geográfica al Centro de Estudios, la duración de los estudios, la afinidad con parientes y amigos vinculados a una determinada actividad profesional, la posibilidad de trabajo futuro, las perspectivas de ingresos económicos o de valoración social de la futura profesión son algunos de los factores que influirán en la decisión.

En otras ocasiones, será la vocación inicial del joven la que inclinará la balanza hacia una u otra actividad.

Esta primera decisión marcará, en la mayoría de los casos, el futuro profesional y personal del joven. El error en la elección puede suponer, en el mejor de los casos, una pérdida de tiempo hasta reorientar la vida hacia otra dirección profesional.

Lo más frecuente es una inclinación inicial, bastante difusa, hacia una determinada ocupación. Con el estudio y la profundización en los contenidos de la profesión o carrera elegida, se va perfilando y desarrollando un interés mayor, un mejor conocimiento de los diferentes aspectos de esa profesión y un deseo de ejercerla en alguna o algunas de sus facetas. Se habrá despertado la vocación y la inquietud por trabajar en ella. Se concretará y afianzará esa vocación durante el ejercicio profesional.

Si hemos acertado en la elección, el trabajo se convertirá en el mejor medio para hallar, cada día, la satisfacción de sentirse de acuerdo consigo mismo y de acercarse a la propia felicidad. Se ha dicho que la felicidad deriva de la certeza de estar en el lugar que uno debe, haciendo lo que debe.

Si la persona hace de buen grado lo que sabe que debe hacer, lo hará bien y, con ello, hallará el equilibrio y la paz interiores. Estará manifestando su amor al prójimo a través de su trabajo bien hecho.

Si la elección de la profesión hubiera sido errónea, puede llegar a suponer una gran frustración. La persona se sentirá vinculada, de por vida, a una actividad poco satisfactoria, que no le ofrece la recompensa íntima de sentir que se hace algo bueno, bello o útil. El trabajo de cada día se abordará con desgana y como una pesada y obligada carga, cuya única compensación será el salario recibido.

Cuando nos decidimos por una profesión elegimos, en gran medida, nuestro propio destino y uno de los elementos básicos para nuestra felicidad. Sin embargo, nuestra identidad personal está constituida por otros muchos elementos y factores, tan importantes como la profesión y el trabajo, que incidirán de manera fundamental en las satisfacciones y frustraciones experimentadas a lo largo de la vida.

## **B).- La profesión veterinaria**

Entre las posibles opciones a nuestro alcance, decidimos, en nuestro caso, ser veterinarios y ejercer como tales en alguna de sus múltiples vertientes. Cada uno tuvimos, en su día, nuestras razones para tomar tal decisión. Y todas ellas fueron y son respetables y válidas.

Una vez que llegamos a ser veterinarios, compartimos un objetivo común: Desempeñar, como medio y modo de vida, una actividad profesional encaminada al cuidado y salud de los animales.

Todos estamos convencidos de que, con nuestro trabajo, cooperamos activamente a alcanzar el mayor bienestar del hombre. El destinatario último de nuestro quehacer es el ser humano. Para los veterinarios, como para la gran mayoría de los hombres y mujeres, el trabajo ha significado un auténtico compromiso, manifestado en mejorar la vida del prójimo.

Tenemos la obligación moral de poner en valor cuanto hemos aprendido y de aplicar correctamente los conocimientos adquiridos sobre los fundamentos anatómicos, fisiológicos y patológicos del mundo animal, sobre sus producciones y sobre sus rendimientos económicos y sociales.

Nos es exigido profundizar en las enormes posibilidades de los animales domésticos para proporcionar alimentos sanos destinados a la correcta nutrición del ser humano, para suministrarle materiales adecuados para su vestido y calzado, para aliviarle en su trabajo, para cooperar con él en actividades deportivas o recreativas y para acompañarle y ayudarle en momentos de diversión, entretenimiento, soledad y tristeza.

Es necesario mencionar, como elemento fundamental en la actividad profesional del veterinario, el imprescindible trabajo del ganadero por ser el ejecutor material en el proceso productivo. Su dedicación permanente, sin fiestas, ni vacaciones, ni horarios fijos, merecen un reconocimiento social no siempre manifestado.

La profesión Veterinaria ha permitido a cada uno de sus miembros desarrollar las capacidades personales y profesionales en alguno o algunos de los múltiples ámbitos que ofrece su ejercicio:

- a).- La docencia, la investigación y la extensión agrarias.
- b).- La elaboración, gestión, desarrollo y aplicación de normativa profesional de diferente rango, a nivel nacional, de la Unión Europea e Internacional.
- c).- La creación, dirección, gerencia y apoyo técnico de empresas vinculadas a los sectores agrario y agroalimentario.
- d).- Dirección, orientación y asistencia técnica en todas las facetas de la producción animal: genética, reproducción, alimentación, manejo, patología, sistemas productivos, etc.
- e).- Asistencia sanitaria en explotaciones ganaderas, incluyendo múltiples campañas de saneamiento ganadero.
- f).- Vigilancia en el cumplimiento de normativa sobre sanidad y bienestar animal y de protección medioambiental.
- g).- Atención profesional en todo tipo de animales de trabajo, experimentación, compañía y deporte.
- h).- Asistencia profesional en espectáculos taurinos
- i).- La asistencia bromatológica y de control alimentario y sanitario en las Fuerzas armadas, Centros hospitalarios y Comedores colectivos.
- j).- Dirección y vigilancia en la aplicación de normativas sobre Seguridad alimentaria, tanto en los aspectos preventivos durante las fases de producción de alimentos, como en los controles de riesgos durante los procesos de industrialización, distribución y comercialización.
- k).- Acciones de control, lucha y erradicación de zoonosis transmisibles.

1).- Otras actividades profesionales.

Cada uno de los veterinarios, hoy jubilados, ha ejercido la profesión a lo largo de su vida en uno o varios de los aspectos relacionados. Habrá experimentado grandes satisfacciones y sufrido algunas frustraciones. En cualquier caso, éxitos y fracasos, le habrán servido de acicate para continuar en la brecha y enfrentarse con ánimo renovado a nuevas situaciones o circunstancias. Este espíritu de superación no nos puede ni debe abandonar en esta etapa de la jubilación. Siéntete feliz con lo que eres y como eres pero, en todo momento y situación, haz lo posible por mejorar.

Ahora, ya jubilados, tenemos la obligación moral de transmitir a nuestros sucesores los valores fundamentales que, sin duda, han inspirado nuestra vida activa: Búsqueda permanente de la Verdad, Respeto a la vida en todos los momentos y manifestaciones y Amor a nuestros semejantes.

### **C).- El trabajo realizado**

---

Cuando el grupo social de los veterinarios jubilados se detiene a evaluar los resultados de su actividad laboral puede comprobar, con razonable satisfacción, que su contribución a la Sociedad ha sido no sólo necesaria, sino también muy positiva e incluso trascendental.

Hemos formado parte de una Sociedad en situación de soportar grandes sacrificios, de afrontar muchas necesidades y de superar enormes obstáculos de todo tipo. Los veterinarios no hemos permanecido al margen en aquellas difíciles circunstancias: hemos aportado nuestros conocimientos, iniciativas y trabajos con dedicación y entrega.

Una vez superada aquella desfavorable situación, aparecieron nuevas necesidades sociales y nuestra profesión se esforzó por buscar y aplicar soluciones adecuadas para responder con eficacia ante los nuevos retos. También se supo adaptar a los nuevos esquemas políticos y sociales y permanecer al día y en vanguardia ante la constante evolución científica y técnica.

Podemos afirmar que la profesión veterinaria ha sabido, en cada momento histórico, actualizar sus conocimientos y res-

ponder con eficacia a las necesidades de la Sociedad, en los campos de la producción y de la sanidad humana y animal.

Su disponibilidad ha sido total y, en múltiples ocasiones, ha sabido adelantarse a las necesidades sociales con la aportación de soluciones novedosas, fruto del estudio y la investigación. La respuesta ofrecida al gran reto de cambiar y mejorar las condiciones sanitarias, nutricionales y económicas de nuestro país, es altamente favorable.

En el **ANEXO** se exponen, de manera resumida y con el apoyo de datos estadísticos, resultados de la evolución cuantitativa y cualitativa del sector ganadero y de sus productos, que avalan las anteriores afirmaciones.

A la hora de la jubilación, en un análisis global, tanto a nivel profesional como personal, comprobamos que no hemos alcanzado todos los anhelos y deseos a los que habíamos aspirado.

No obstante, hemos aportado soluciones a graves problemas, hemos conseguido alcanzar elevadas metas, hemos vivido y superado situaciones difíciles y también hemos disfrutado de momentos que nunca nos hubiéramos atrevido a soñar.

Podemos sentirnos razonablemente satisfechos con nosotros mismos. Demos gracias a Dios por lo vivido y seamos optimistas ante lo que nos queda por vivir: ¡¡¡VIVAMOSLO!!!

No nos resignemos a la inactividad, a dejarnos llevar por la inercia, a contemplar pasivamente el paso del tiempo, a renunciar a las lógicas ilusiones, a compadecernos de nosotros mismos o a esperar aburridamente la llegada de la muerte.

De manera natural, y haciendo gala de disponibilidad, generosidad e iniciativa, muchos jubilados desarrollan actividades de ayuda tanto familiar como social de gran importancia; con ello contribuyen de forma desinteresada a mejorar situaciones desfavorables de otras personas, familiares o no.

El cantante americano Bob Dylan, en su canción “*It’s alright, Ma (I’m only bleeding)* - 1964”, expresa esta idea en la frase: “Si no estás ocupado naciendo, estás ocupado muriendo” (*That he not busy being born is busy dying*).



Estamos obligados a elegir entre **renacer cada día o renunciar a vivir.**

Hagamos nuestro el siguiente pensamiento:

Cada nueva situación, una oportunidad de aprender.

Cada experiencia, una ampliación de nuestro panorama vital.

Cada acontecimiento, un nuevo reto que superar.

## 3.- La jubilación

### 3.1.- Llega la jubilación

La persona dedicada a un trabajo remunerado se ve obligada, por Ley, cuando se alcanza la edad de jubilación (65-70 años), a cesar en su actividad laboral. Ha de abandonar lo que, hasta ese momento, había ocupado gran parte de sus días y de sus pensamientos.

En la mayoría de los casos, la edad cronológica no se manifiesta con claros síntomas de mermas físicas ni psíquicas que impidan continuar con una vida activa plena en ilusiones, esperanzas, proyectos y realizaciones.

Es evidente el envejecimiento experimentado por todo ser humano, pero cada persona lo hace a ritmo y manera diferentes y, desde luego, no asociado necesariamente a la jubilación. Todos caminamos hacia la vejez y la muerte desde que hemos sido concebidos. La jubilación es un hito más en ese caminar y es continuación del proceso vital que cada día se ha ido realizando de forma inaparente, gradual, progresiva e irreversible. Es lógico que cuanto mas se avanza en años aparezcan, por sucesiva acumulación de pequeños cambios inapreciables, las señales del envejecimiento. La vejez, al igual que la infancia o la juventud, forma parte del ciclo de la vida.

Será necesario comprender, adaptarse y aceptar la decadencia implícita a la edad. Es bueno reconocer las limitaciones aparecidas conforme vamos cumpliendo años. Constatamos que es más difícil llevar a cabo ciertas actividades, que las opciones de futuro se reducen y que también se afianza el sentido de finitud.

El mayor riesgo reside en el miedo a envejecer, en el temor al desvalimiento y en la angustia ante la supuesta proximidad de la muerte. El envejecimiento es un hecho incuestionable, pero es obligado no obsesionarse por ello, porque todavía estamos vivos y desconocemos la longitud del trayecto todavía a recorrer. Siempre hay alguien a quien queremos, que nos quiere

y nos necesita y, por ello, tenemos que continuar con ánimo y sin desfallecer el tramo, corto o largo, que nos queda por andar.

No debemos asumir como incapacidad el hecho de no poder competir, con personas más jóvenes, en actividades para las que quizás ya no tengamos conocimientos suficientes o plenamente actualizados. Puede que tampoco disfrutemos de óptimas condiciones físicas o mentales. Sin embargo, el envejecimiento no es una enfermedad, aunque sea en esta etapa cuando sea mayor la incidencia y más se manifiesten los síntomas de las dolencias que nos afecten. Se puede ser viejo, pero no necesariamente enfermo.

Como en el resto de grupos sociales, la variabilidad de individuos que forman el colectivo de jubilados es muy grande. Por ello, no es aceptable caer en generalizaciones como la de considerar a los jubilados como personas carentes de cualidades para afrontar nuevos retos y de emprender nuevas y valiosas acciones o como viejos inútiles, enfermizos y quejicas.

Por el contrario, debemos ser conscientes de disponer, en nuestro haber, de unos conocimientos y experiencias, adquiridos a lo largo de muchos años, que son soporte fundamental para enfocar situaciones adversas o desconocidas.

La actitud del jubilado ha de ser siempre positiva y favorable para desarrollar todas sus potencialidades mentales y físicas. Su estado de ánimo en disposición permanente de querer ser útiles a los demás.

Así, con espíritu abierto y siempre constructivo, nos hemos de enfrentar a la jubilación.

Reclamamos para el jubilado el reconocimiento de su posibilidad de hacer aportaciones valiosas a la Sociedad a la que pertenece, en la que debe ser y sentirse plenamente integrado. El cese en el trabajo no puede ni debe traducirse en mínima merma de su dignidad como personas, ni de sus derechos como ciudadano.

### **3.2.- Enfoques ante la jubilación**

Es evidente el vacío producido tras la jubilación. De pronto, desaparecen obligaciones y responsabilidades asumidas durante



mucho tiempo. El ritmo vital cambia de un día al siguiente. Quedan en suspenso los estímulos que daban contenido a buena parte de nuestra vida. A cambio de todo ello, disponemos de un tiempo libre, que hemos de rellenar y ocupar de alguna manera, pero siempre positiva y satisfactoria

Lo antes posible, tenemos que abandonar cuanto de negativo haya podido lastrar nuestra pasada actividad laboral, y que haya podido contribuir a malgastar nuestras energías o a apartarnos de la felicidad. Quedémonos con el recuerdo grato de aquellas personas que nos han ayudado y facilitado nuestro trabajo. Seamos generosos para perdonar a quienes nos molestaron, ofendieron o dificultaron en nuestra labor y solicitemos el perdón de quienes se hayan podido sentir heridos por nosotros.

Cada persona afronta el momento de la jubilación de diferente forma y con diversa actitud. Las alternativas son variadas pero el enfoque general se mueve entre dos principales posturas con todas las variantes intermedias imaginables.

Para algunos supone una auténtica liberación. Quedan atrás los cansancios, tensiones, ansiedades y preocupaciones propios del trabajo de cada día. Se sienten dueños de su tiempo y de su vida, en la medida que el hombre puede ser propietario de su tiempo y de su vida. Tienen a su disposición días, meses, años, que han esperado con ansiedad para hacer realidad propósitos o deseos que nunca pudieron ver cumplidos. Se les presenta un futuro pleno y prometedor que están dispuestos a disfrutar, haciendo aquello que siempre han querido hacer y estaba impedido por las obligaciones laborales.

Para otros, la jubilación puede interpretarse como un procedimiento legal para ser apartado injustamente de una situación, a la que tal vez estaban confortablemente habituados. Incluso piensan que, por ser laboralmente improductivos, son considerados oficialmente y socialmente inútiles. Además, pasan a ser económicamente dependientes de una pensión, que reduce sus ingresos habituales y les impide complementarlos con otro trabajo. No sólo se quedan sin trabajo, sin compañeros y sin alternativas vitales, sino que además sus mermados ingresos les

obligan a reducir considerablemente su actual nivel de vida. La no aceptación de su nueva situación les lleva a considerarse un auténtico estorbo para su entorno familiar y social.

Las dos posturas descritas son posibles pero no generalizables: para la gran mayoría, su actitud es de obligada aceptación, sin caer en un optimismo liberador ni tampoco en un pesimismo demoleedor.

Es frecuente que los primeros días o meses de jubilación se ocupen con facilidad para poner al corriente muchos asuntos pendientes, en recuperar aficiones no desarrolladas, en reencontrarse con amistades desatendidas o en cumplir promesas olvidadas.

Conforme pasan los meses, nos vamos dando cuenta de tener tiempo sobrante y sin saber cómo ocuparlo.

Es contraproducente abordar la jubilación como un momento a partir del cual nos tenemos que dejar llevar por los acontecimientos diarios, sobre los cuales pensamos que nuestra participación es de escasa importancia. Muchas veces esos acontecimientos están impulsados por las opiniones, los deseos, las órdenes o las exigencias de personas o factores externos. Parece más fácil y menos complicado no intervenir y dejarse arrastrar sin pensar suficientemente a donde nos puedan conducir la comodidad. Someterse, en contra de nuestras convicciones, a la voluntad de otros, cuando se trata de cuestiones que afectan de manera importante a nuestra vida, es renunciar a protagonizar nuestro propio destino y es una clara dejación de responsabilidad.

Nuestra vida sigue siendo nuestra y, por tanto, la aceptación de opiniones, consejos o responsabilidades es decisión nuestra y las consecuencias de esas decisiones tenemos que asumirlas plenamente.

En ningún caso es aceptable dejarse arrastrar por la indolencia y la comodidad. En este supuesto, la vida se vuelve, poco a poco, más rutinaria y vacía de contenidos. Es necesario atajar cuanto antes esta situación; es más, hemos de procurar por todos los medios que no aparezca. De lo contrario llegaremos, de forma progresiva e irreversible, a sentirnos incapaces de em-

prender nuevas acciones o de fijarnos nuevas metas o alternativas. Anularemos la propia capacidad de estar ocupados en algo que pueda interesarnos.

Podemos, con facilidad, perder la seguridad y la confianza en nosotros mismos y en los demás. También disminuirá nuestra autoestima, considerada como imagen que tenemos de nosotros mismos. Estaremos poniendo en peligro nuestra propia vida afectiva y corremos el riesgo de desembocar en sentimientos de soledad y vulnerabilidad.

Pongamos inmediatamente coto a esta sensación de fracaso vital que se apodera de nosotros y nos atenaza. Estamos en grave riesgo de renunciar a nosotros mismos y a nuestra vida.

Sin darnos cuenta nos vamos convirtiendo, poco a poco, en parásitos sociales cada vez más egoístas y agresivos.

En todo caso, siempre hemos de ser muy conscientes de nuestras posibilidades y limitaciones. Cuando fallen las energías o las capacidades mentales, hemos de delegar en otros aquellas decisiones cuyas consecuencias no nos consideremos totalmente preparados para asumir.

El propósito en la jubilación ha de ser vivir de forma más distendida y relajada: aprendamos a meditar y a relajarnos. Si es necesario, sigamos algunas técnicas de relajación, suficientemente contrastadas y eficaces, que ayuden a distender nuestro cuerpo y a liberar nuestro espíritu.

Es obligado vivir cada momento de cada día, sin olvidar el ayer, pero sin sentirse mediatizado por él. Sé libre, aunque tu libertad parezca limitada por tu situación de hoy; siempre tu espíritu y tu mente podrán volar en libertad e intentar alcanzar las metas nobles y posibles que te hayas propuesto.

Tienes que reafirmar cada día, de la mañana a la noche, tus pensamientos más nobles, tus acciones más generosas y tus comportamientos más humanos.

Defiende tus ideas, tus opiniones, tus principios como lo has hecho siempre, con firmeza, pero sin tozudez. Permanece íntegro en tus responsabilidades y en tus normas éticas: son las de toda tu vida.

La frase atribuida a Einstein “*La vida es como montar en bicicleta: para mantener el equilibrio hay que permanecer en movimiento*” refleja claramente la necesidad de mantenerse activos en espíritu y en cuerpo para continuar vivos.

Tenemos marcado el camino, pero se hace camino al andar, como dice A. Machado.

La vida me es dada, - dice Ortega - pero no me es dada hecha, sino al contrario, como quehacer; por eso la vida da mucho quehacer. Vivir es tener que estar haciendo algo con las cosas. Es una realidad dinámica; no una cosa, sino un hacer.

Hemos de decidir conscientemente la forma mas eficaz de administrar el tiempo que Dios todavía nos otorgue. No nos podemos resignar a perderlo o a mal utilizarlo.

### 3.3.- Objetivos

Una vez más en nuestra vida nos enfrentamos con una situación nueva y diferente: ante la jubilación tenemos que decidir cuales serán nuestros objetivos y cómo alcanzarlos. Hemos señalado claramente que no puede ser nuestro objetivo ni permanecer en actitud pasiva, ni esperar que otros decidan por nosotros, ni arrastrar los días y los años sin ilusión alguna.

Nuestro objetivo fundamental es lograr la felicidad, cada día que Dios nos concede. Para ello, tenemos que esforzarnos por hacer un poco más felices a cuantos nos rodean: sólo así podremos alcanzar nuestra propia felicidad.

Tras el análisis riguroso de la nueva situación de jubilados, con sus posibilidades y sus limitaciones, decidamos e iniciemos las tareas conducentes a alcanzar nuestro objetivo, con nueva ilusión, sin desanimo y sin miedo al fracaso.

Las tareas a realizar no son fáciles: exigen armarse de valor, derrochar paciencia y dotarse de un espíritu de servicio a los demás permanentemente renovado. En este sentido, hemos de estar siempre en disposición de aceptar toda sugerencia orientada a ayudar a los demás, sean familiares, amigos, conocidos o

desconocidos, siempre que tal sugerencia sea libremente aceptada por nosotros y no suponga imposición de nadie.

La realidad nos mostrará cuantos obstáculos es necesario salvar, algunos de ellos derivados de nuestra propia debilidad y torpeza. En ocasiones, nos sentiremos incomprendidos, vencidos o derrotados en nuestras intenciones o propósitos, aunque los planteamientos hayan sido, desde nuestro punto de vista, positivos y acertados.

Tengamos siempre en cuenta que lo importante no es tropezar o caerse, sino tener las fuerzas y el ánimo necesarios para levantarse y continuar avanzando.

El éxito en nuestra tarea dependerá, en buena medida, de vivir con plenitud cada día, dentro de las limitaciones que nos impongan las circunstancias. Es preciso poner toda la atención y la voluntad en hacer lo mejor posible aquello que sabemos que debemos hacer: lo mismo sea cotidiano, intrascendente, rutinario y aparentemente anodino, que si es excepcional, importante o valioso.

Y todo ello, sin violentar nuestra conciencia y sin traicionar nuestros principios morales. Lo fundamental es sentirnos vivos, con actitud siempre positiva y con deseos de aportar alegría y esperanza. Permanecer disponibles para entusiasmarnos por ideas positivas y beneficiosas para cualquier persona.

El ayer ya pasó y es irrecuperable; el mañana no sabemos si llegará. Vivamos el hoy con la mayor alegría y dedicación a los demás, porque eso es VIVIR. Pero este vivir no significa permanecer en constante competición y ansiedad, sino en transmitir sosiego y amor a nuestro alrededor, para así sentirnos plenamente vivos. Queda mucho bien por hacer y, sobre todo, muchos errores que evitar.

El que no saborea la vida de cada día, aunque su sabor tenga a veces regusto amargo, está empezando a morir.

Rabindranath Tagore invita a apreciar el presente, aconseja aprender a valorar y a amar lo que se tiene.

Procuremos poner todo nuestro empeño en sobreponernos a las pérdidas de seres queridos y en superar las dificultades de

todo tipo que nos acechan y nos abruman (soledad, pobreza, disgustos, marginación, abandono real o supuesto, dolor físico, enfermedad, deterioro progresivo físico o mental, demencia, invalidez y dependencia).

Ante ello, evitemos transmitir temor o angustia, pero aceptemos, sin rubor, nuestras limitaciones: no nos creamos autosuficientes. Contamos con la confianza en nosotros mismos, con el amor de los demás y con la seguridad de estar siempre protegidos y ayudados por Dios, que nos dio la vida y que nos la conserva.

Debemos estar en disposición de recorrer el itinerario de la jubilación con ilusión y alegría para llegar a la meta final con el alma tranquila, en paz y con la absoluta certeza de Dios esperándonos.

Para conseguirlo es preciso poner a punto el equipo imprescindible. Es el mismo utilizado en la vida activa: Los valores y principios irrenunciables que nos hacen vivir y crecer como seres humanos, como personas.

Ahora ese equipo ha de ser renovado y fortalecido por la experiencia y descargado de tensiones, ambiciones y competitividad que nos hayan podido acompañar durante la etapa de actividad laboral.

Para dotarnos y preparar adecuadamente ese equipo, necesario para proseguir nuestro camino en la vida durante esta etapa de la jubilación, debemos disponer previamente de unos elementos básicos. Sin ellos, no será posible aplicar, con las deseables probabilidades de éxito, las normas éticas y principios morales que han de guiarnos.

## 4.- Condiciones esenciales previas

Consideramos esenciales las siguientes condiciones para poder cumplir y vivir adecuadamente los principios básicos que han de guiar nuestra conducta:

- 4.1.- Conocimiento de sí mismo
- 4.2.- Objetividad y Prudencia.
- 4.3.- Libertad y Responsabilidad
- 4.4.- Mantenimiento de condiciones físicas y mentales

### 4.1.- Conocimiento de sí mismo

El imperativo socrático “conócete a ti mismo” lo consideramos el punto de partida necesario para acercarse a la felicidad. Casi todas las tendencias filosóficas y la mayoría de las corrientes religiosas han profundizado en esta cuestión como necesaria para alcanzar la sabiduría.

En la mayoría de las ocasiones se ha planteado como premisa y medio imprescindible para buscar y hallar respuesta a los grandes interrogantes del hombre acerca de su origen, como ser racional dotado de conciencia de sí mismo, y de su destino tras la muerte. Estas trascendentales preguntas se han intentado responder con diferentes enfoques y por diferentes medios.

Lo mas frecuente ha sido basarse en la introspección para, desde la paz y el equilibrio interior, logrados mediante el aislamiento de todo “ruido” externo, conseguir las cotas de sabiduría que conduzcan a las ansiadas respuestas.

Nuestra intención no es dar una interpretación tan profunda a la expresión “conócete a ti mismo”. Menos aún, intentar aproximarnos a la búsqueda de solución a tan esenciales interrogantes.

Pretendemos, en nuestro caso, estimular a todos a conocer de verdad los sentimientos emanados del propio corazón y los pensamientos elaborados por nuestra mente. No se trata de una

cuestión baladí, porque conocerse a sí mismo es fundamental para orientar nuestros actos que, en definitiva, son los determinantes de nuestra felicidad.

Si no conocemos, consciente y plenamente, las propias inclinaciones, virtudes y defectos, nuestras acciones nos proporcionarán menguadas satisfacciones: con frecuencia, harán nacer en nosotros sensaciones de inquietud, inseguridad y descontento. Alcanzar la paz interior, sin la cual no es posible felicidad alguna, sólo se logra cuando existe una plena concordancia entre mi YO profundo y sincero y mis acciones.

Para hallar la felicidad de cada día es necesario profundizar en todos los factores determinantes del comportamiento y de las propias acciones y reacciones. Es esencial tener una autoimagen y autoconocimiento acertados, tanto en aspectos espirituales como corporales. Sólo así alcanzaremos la armonía interior que nos ayudará a pensar y actuar de manera coherente, a mejorar la propia vida sin traicionar nuestro yo y a obtener valiosas recompensas.

Este conocimiento no siempre es fácil. Es necesario realizar un viaje permanente hacia el interior del espíritu que desnude y nos muestre, tal como es en cada momento, nuestro YO más íntimo y descarnado.

Si a cualquier edad es necesario conocerse a sí mismo, lo es más aún cuanto más avanzamos en edad. Desde la serenidad proporcionada por los años, estamos en situación óptima para, a través de un proceso de meditación e interiorización, llegar al conocimiento de nosotros mismos, de nuestra autenticidad.

La jubilación es, por la liberación de las cargas laborales, una excelente etapa de la vida para detenernos a reflexionar en nuestras necesidades, posibilidades y limitaciones y también en nuestras actitudes y actuaciones en relación con las personas cercanas y lejanas, con los acontecimientos y con los sucesos de cada día.

Esto no significa caer en un ensimismamiento aislante y excluyente que nos aparte de todo y de todos. La reflexión es parte y condición para una vida activa y esencialmente positiva.



Aprender a vivir en paz con uno mismo es también el medio ideal para llegar a comprender a los demás y conseguir así una convivencia más armónica y fecunda. Si nos conocemos mejor, también conoceremos mejor la Realidad de que formamos parte.

Cuanto más y mejor nos conozcamos mas capaces seremos de orientar nuestra vida hacia la propia felicidad que, una vez mas repetimos, no será sino un reflejo de la felicidad que seamos capaces de proporcionar a los demás. Tomamos de Raúl González el siguiente pensamiento: “Una cosa es cierta: para saber escuchar a los demás, primeramente hemos de haber adquirido la habilidad de saber escucharnos a nosotros mismos. Sólo quien se escucha atentamente es capaz de trabajar con sus propios temores, conflictos y angustias, integrarlos en su propia estructura, y permitirse un mayor conocimiento de sí mismo sin miedo a verse reflejado en el propio espejo de su existencia”

Hemos de analizar y reconocer, con sinceridad y de la forma más objetiva posible, la carga negativa que llevamos dentro de nosotros, sin acusarnos despiadadamente pero sin ocultar o disfrazar nuestras debilidades.

Es necesario esforzarse en este autoexamen, reconociendo errores cuando fuera preciso, a fin de superar los fallos de nuestro ego, manifestados como autosuficiencia, orgullo o sentimientos de superioridad.

Será preciso desterrar de nuestro interior las ambiciones desmedidas, el afán de triunfo a cualquier precio, las ansias de poder y de tener, los arrebatos de ira, el odio implacable, el rencor permanente o cualquier otro sentimiento negativo que nos impida alcanzar el sosiego interior, sin el cual es imposible gozar del amor, la bondad o la belleza que conducen a la felicidad.

Conozcamos también nuestros valores y virtudes, que sin duda tenemos; potenciemos y liberemos nuestras energías positivas en provecho y beneficio de cuantos nos rodean.

Siempre es posible y deseable mejorar y crecer en el conocimiento de nuestros íntimos deseos y tendencias; en frenar nuestros aspectos negativos; en aumentar la comprensión y el amor hacia los otros.

Lo verdaderamente importante y trascendente es esa aceptación objetiva, plena y positiva de nosotros mismos, de nuestra identidad como seres humanos. Y la disposición y esfuerzo permanentes para mejorar, eliminando defectos y errores.

Esta aceptación produce una gran tranquilidad de espíritu que se hace cada vez más necesaria cuanto más avanzamos en edad. Cuanto mejor se encuentra uno consigo mismo se es más capaz de afrontar con éxito los problemas; incluso el propio cuerpo responde mejor a las dolencias y enfermedades.

Permanezcamos vigilantes para salvaguardar lo realmente importante, que consiste en hallar la paz consigo mismo: el resto es superfluo e intrascendente.

## 4.2 Objetividad y Prudencia

### 4.2.1.- Objetividad

---

Es preciso, a lo largo de nuestra vida, mantener la objetividad ante cualquier hecho o situación que se nos pueda presentar. Esto significa percibir y aceptar las personas, las cosas y los acontecimientos tal y como son; no como quisiéramos o nos imaginamos que fueran o debieran ser.

La realidad es tozuda y de poco sirve alterarla o intentar acomodarla a nuestros caprichos o intereses. El conocimiento objetivo no significa indiferencia; por el contrario, es el paso previo y necesario para un pensamiento acertado conducente a una acción correcta. La distorsión de la realidad nos priva de la oportunidad de enfrentarnos a ella con posibilidades suficientes para salir airosos. Analicemos con sosiego, sin pasión, de forma razonada, los acontecimientos y las circunstancias en que se producen, así como las que a nosotros nos puedan afectar.

Desde ese conocimiento real y equilibrado de las situaciones en que nos encontremos y de nuestras propias posibilidades y recursos, tomemos las decisiones. Puede que nos equivoquemos, pero es segura la equivocación si antes no hemos conocido con objetividad los hechos, sus antecedentes, su desarrollo y sus pre-visibles consecuencias.

También con realismo hemos de situarnos ante la jubilación: ni con un optimismo desbordado que nos lleve a considerarnos capaces de emprender y ejecutar actividades propias de etapas anteriores de la vida y, menos aún, con un pesimismo que nos atenace y nos incapacite para desarrollar una vida plena y fructífera.

Tenemos el derecho y la obligación de participar activamente en la vida y, por supuesto, no existe razón ni motivo alguno que impida hacerlo en esta etapa. No renunciemos a aquello que, de modo razonado y objetivo, nos creamos capacitados para llevar a cabo.

Con alguna frecuencia nos puede asaltar la tentación de considerarnos ineptos o poco preparados para continuar o iniciar actividades que, en principio, requieren un pequeño esfuerzo. Nos podemos engañar con el argumento de que el trabajo requerido para llevar a cabo una acción, pequeña o grande, no compensa con la supuesta satisfacción conseguida.

Mide objetivamente tus fuerzas y los posibles resultados que, en términos de beneficio moral e íntimo, puede proporcionarte la ejecución de esa acción y, entonces, decide. Sucumbir a la tentación de la indolencia y la desidia es la postura más cómoda, pero seguramente no la mejor.

En la situación del jubilado la renuncia a actividades aborables, positivamente constructivas e íntimamente satisfactorias, puede constituir el primer paso para caer en un no hacer nada; te dejarás arrastrar por acontecimientos ajenos a ti.

Estarás empezando a renunciar a la vida, a tu vida. Ten en cuenta que, muchas veces, un pequeño traspies es el origen de una aparatosa y grave caída.

Del mismo modo, si te arriesgas en actividades que superan ampliamente tus posibilidades, sin medir objetivamente la dedicación y el trabajo que requiere su realización; sin analizar, con cuidado, sus posibles resultados, también en términos de beneficio moral e íntimo, puedes llegar a graves frustraciones. Te puede conducir a la búsqueda de culpabilidades ajenas y a la pérdida de tu autoestima.

Siempre es difícil y costoso asumir los fracasos, pero aún lo es más en edades avanzadas; sin embargo, no debes desanimarte. Acéptalo y analiza donde residió la causa de tu error: quizás alguno de los factores no fue estudiado con suficiente objetividad. Desarrolla nuevas ideas y piensa que siempre quedan cosas por hacer, al menos dar ejemplo y procura ser más objetivo en el análisis de situaciones futuras.

Si sales airoso de la actividad emprendida habrás obtenido satisfacciones personales y morales y, quizás también, beneficios materiales en términos económicos o de prestigio. Pero has de tener cuidado, porque nadie tiene nunca lo suficiente: no caigas en el egoísmo, la avaricia o la ambición desproporcionada. Es más importante ser que poseer.

Especial interés tiene la objetividad cuando se trata de enjuiciar o evaluar a las personas: huyamos de prejuicios ni de evaluaciones apresuradas. Todo ser humano tiene sus capacidades y virtudes; también sus defectos y debilidades. Tu análisis objetivo de las acciones atribuidas a personas ha de basarse en hechos comprobados y no en rumores o apariencias. No emitas juicios a la ligera o sin datos contrastados: puedes hacer daños irreparables. Ponte en el lugar del otro e intenta, por todos los medios, comprenderle antes de emitir tu opinión y menos aún tu juicio.

La mayor dificultad reside en ser objetivo en tus apreciaciones sobre ti mismo y tus posibilidades. Y, en cambio, es en ello donde mayor ha de ser nuestro interés para conseguirlo, como hemos expuesto en el apartado “Conócete a ti mismo”.

#### **4.2.2.-Prudencia**

---

La prudencia es una virtud del alma consistente en una disposición que, iluminada por la razón, expresa la capacidad natural para juzgar y actuar rectamente. Se basa en el pensamiento razonado que dirige nuestra conducta ante una situación concreta.

Actuar rectamente requiere, en primer lugar, conocer objetiva y razonadamente los hechos y las situaciones a fin de

llegar a discernir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto. En segundo lugar, actuar en consecuencia, teniendo en cuenta los posibles resultados favorables o desfavorables, los medios disponibles para lograrlos y los eventuales efectos colaterales (beneficios o perjuicios a terceras personas).

La prudencia ha de obligarnos a pensar sobre el porqué, el para qué, el cómo y el cuando de nuestras acciones. Consiste, en esencia, en aplicar antes de actuar el más completo conocimiento y la capacidad de razonar.

Nuestra vida, ya avanzada, nos ha enseñado a ser prudentes y todos hemos conocido, y en ocasiones sufrido, los resultados desastrosos de acciones o juicios irreflexivos. La prudencia constituye un valor esencial que forma parte de la experiencia de los mayores. Se ha dicho que los mayores somos más precavidos, más rígidos, menos impulsivos, menos flexibles, con más miedo a equivocarnos. Pienso que, sobre todo, somos más prudentes.

La prudencia se manifiesta cuando utilizamos la razón, tanto para analizar los hechos como para formular los argumentos. Midamos cuidadosamente las palabras y expongamos con firmeza las razones.

Es importante mantenerse siempre en vela y con la mayor atención para poder razonar sobre cualquier situación. Procuremos mantener el equilibrio y reaccionar con moderación. Seamos tan prudentes como firmes en nuestros planteamientos.

Expongamos con decisión y valentía nuestros principios morales y nuestros derechos y no permitamos dejarnos avasallar por injusticias o desprecios, una vez esté confirmada y asegurada la razón que nos asiste.

El realismo y la prudencia han de presidir nuestro proceder en todas las situaciones de la vida. Seamos objetivos y prudentes en nuestros juicios y equitativos en nuestras decisiones. Sólo la objetividad y la prudencia pueden fundamentar la deseable, y difícilmente alcanzable, justicia humana y, al mismo tiempo, nuestra feliz supervivencia.

### 4.3.- Libertad y Responsabilidad

La libertad se define como facultad natural que tiene el hombre para actuar de una manera u otra o para no actuar. La libertad es tal cuando decidimos, con el concurso de la razón y de acuerdo con nuestra experiencia vital, realizar un determinado acto, expresar un pensamiento u opinión o elegir entre las diversas alternativas ofrecidas ante cualquier hecho o acontecimiento.

En este amplio campo de la libertad, propio del ser humano dotado de capacidad de razonar, reside en buena medida su superioridad sobre el resto de especies vivientes.

Con carácter general, la libertad se ha de asumir como don irrenunciable inherente a la persona, que ha de aceptar la responsabilidad derivada de su uso.

Ante las situaciones o problemas con que a diario nos encontramos, hemos de adoptar resoluciones que, en ocasiones, pueden marcar nuestro destino e incluso el de otras personas.

En todos los casos, tal resolución se tomará en función de nuestra condición de seres libres, que sopesan y analizan consciente y razonadamente la situación, sus posibles soluciones y consecuencias y optan por una de ellas. La libertad es condición imprescindible para asumir la responsabilidad derivada de tal opción.

Cada persona tiene su libertad condicionada por dos grupos de factores: por un lado, el patrimonio genético que puede imponer limitaciones a las capacidades físicas o psíquicas y, por otro lado, el ambiente, considerado en su mas amplio sentido, que nos envuelve a lo largo de toda la existencia y afecta a las actitudes y comportamientos.

Salvo casos que sobrepasan los límites de la normalidad, estos condicionamientos no pueden servir de pretexto para aducir que la libertad se encuentra reducida o para renunciar a ella; por el contrario, son las bases sobre las que se asienta la personalidad e independencia de cada individuo. Desde esa personalidad e independencia, se ha de disfrutar y ejercer la libertad.

El ejercicio pleno de la libertad cuenta, no obstante, con cierto tipo de restricciones, en ocasiones difíciles de superar, que coartan la independencia del individuo y, con ello, su libertad.

Tal ocurre cuando la persona no tiene cubiertas sus necesidades básicas y las de quienes se encuentren bajo su tutela. Satisfacer esas necesidades supone, en muchos casos, renunciar a parte importante de su libertad.

Otro tanto sucede cuando la persona se encuentra en situación de dependencia psíquica, física, económica o de cualquier otro tipo. Esta situación es frecuente entre jubilados en condiciones precarias de salud o con escasos recursos económicos. Su capacidad de acción y de decisión puede llegar a estar muy mermada y estará obligado a prescindir de parte, a veces importante, de su libertad.

Si las condiciones de salud física o mental imposibilitan el ejercicio pleno de la libertad será preciso dejar en otras manos la adopción de ciertas decisiones o la aplicación de soluciones para resolver determinados problemas. En estos casos, tal renuncia habrá de aceptarse, sin dudas ni resentimientos, ni vacilaciones porque forma parte del proceso natural de la vida.

La libertad de pensamiento nunca puede limitarse en cuanto proceso mental íntimo, aunque evidentemente si puede quedar muy limitada la posibilidad de expresarlo.

Si nuestra libertad está coartada o se encuentra limitada por circunstancias ajenas a nuestra voluntad, no podemos sentirnos responsables de las acciones que se nos atribuyan ni de las soluciones o decisiones que puedan tomarse, aunque nos afecten directamente. Nadie puede ser responsable de algo, cuando no haya sido completamente dueño de su entera libertad.

El hombre privado de libertad, o limitado en el uso de esta facultad natural, no puede considerarse ni ser considerado totalmente responsable de las consecuencias derivadas de sus opiniones, decisiones o acciones. Cuanto más libre más responsable y cuanto más responsable más libre.

La primera responsabilidad del hombre libre es hacer el mejor uso posible de los dones de todo tipo concedidos por Dios de

forma gratuita. Estos dones (potencialidades físicas, mentales y materiales) se han podido recibir a través del patrimonio genético heredado, o bien a través de las circunstancias ambientales en las que se ha desarrollado su vida.

La persona concreta ha de desarrollar y utilizar esas potencialidades para que, a lo largo de su existencia, proporcionen los frutos más abundantes y positivos posibles en beneficio propio y en el de los demás. Está moralmente obligado a hacer realidad, manifestada en actos concretos, sus potencialidades: de este modo se estará realizando como ser humano. Recordemos a este propósito la parábola evangélica de los talentos (Mateo 25-14).

La responsabilidad tiene su pleno sentido en los actos que consciente y libremente realizamos. Cuando no hay concordancia entre lo que hacemos y lo que sabemos que deberíamos hacer o haber hecho, nuestro sentido de la responsabilidad nos acusa y pone de manifiesto nuestra falta. Tomamos conciencia de nuestro error y nos sentimos culpables. Es la “voz de la conciencia” que pone en evidencia la distorsión surgida entre el pensamiento recto y la acción realizada.

La persona responsable tiene pleno conocimiento de que ha de responder ante sí mismo, ante los demás y ante Dios de sus pensamientos, palabras y acciones y por ello, debe poner todo su empeño en comportarse de conformidad con su conciencia y exigirse la mayor coherencia entre lo que piensa, lo que dice y lo que hace. Insistiremos en esta idea al tratar de la “Búsqueda de la verdad”

Debemos oponernos a todos los factores externos a nosotros que pretendan restringir nuestra libertad en los aspectos verdaderamente importantes de nuestra vida: en la aplicación de las normas éticas y principios morales que han de guiar nuestro comportamiento hacia lo correcto y lo decente.

Si defendemos esa libertad, seremos cada vez más libres y, en otro caso, cada vez más condicionados y esclavos de las circunstancias.

Desgraciadamente, la sociedad de consumo en que vivimos exige un gran esfuerzo para poder evadirse de sus reclamos y



conservar, dentro de los límites de la necesaria convivencia, nuestra personalidad y libertad. Es preciso mantener, durante toda la vida, el ánimo en permanente vigilancia para desarrollar nuestras capacidades mentales, morales y físicas en beneficio de la felicidad propia y ajena.

En las anteriores etapas de la vida, hay que luchar principalmente contra la corriente que nos arrastra hacia la búsqueda de bienes materiales, sin reparar demasiado en los medios para conseguirlos. Además, contra la esclavitud derivada del placer incontrolado de los sentidos.

En las edades más avanzadas, propias de la situación de jubilados, la lucha se centrará, de manera destacada, contra el egoísmo, la avaricia, el afán de dominio, el protagonismo y la autosuficiencia. También en esta etapa de la vida, el pensamiento y la conducta han de estar dirigidos por el mandato natural de no querer para otro lo que no quieras para ti.

Siempre hemos de tener presente nuestra condición de seres libres, y por ello responsables de nuestros actos. A partir de esta premisa, intentemos ser felices y procuremos la felicidad ajena, poniendo todo nuestro empeño y voluntad en que nuestros actos tengan siempre la superior categoría de humanos.

#### **4.4.- Mantenimiento de la salud física y mental**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o minusvalías”.

La atención al mantenimiento de un buen estado de salud, entendida en los términos de la OMS, ha de ser constante a lo largo de la vida si queremos llegar a la jubilación en buenas condiciones físicas, mentales y sociales. Al llegar la jubilación, difícilmente vamos a recuperar, en su totalidad, las facultades que hemos perdido a lo largo de la vida. No obstante, podemos conservarlas, e incluso mejorarlas, si en ello ponemos nuestra decidida voluntad.

#### 4.4.1.- Cuidados Físicos

---

El cuerpo es el soporte físico sobre el que se mantiene la vida del hombre. La parte más importante del ser humano, lo que le diferencia y hace superior al resto de seres vivos, su verdadera esencia como tal –el espíritu–, es trascendente e invisible pero precisa del cuerpo, perecedero y visible, para manifestarse.

Para proteger el acervo de experiencia y sabiduría, adquirido a lo largo de la vida, y estar en condiciones de transmitirlo a los demás es fundamental mantener el cuerpo en las mejores condiciones, durante el mayor tiempo posible.

Es evidente la merma de capacidades físicas que acompañan al envejecimiento. Se manifiesta a través de disminuciones o pérdidas sensoriales (vista, oído, etc.), incremento de los tiempos de reacción, dificultades de psicomotricidad, lentitud de movimientos y, en general, pérdida de agilidad. Estas situaciones se abordan con facilidad en sus primeros grados pero, conforme sus efectos se evidencian más claramente, llegan a causar sensación de declive vital y de miedo a que su avance nos impida prematuramente participar en ciertas actividades.

La respuesta, en ocasiones, es una tendencia al aislamiento para intentar ocultar nuestras deficiencias físicas. Puede suponer un primer paso para disminuir la autoestima y para propiciar la desconfianza en las propias capacidades; es posible que nos lleve a la pérdida de motivación para seguir siendo un jubilado activo y útil.

Si pretendemos poder participar en la sociedad de forma activa, es obligado esforzarse en realizar todas aquellas actividades y ejercicios conducentes a mantener nuestro cuerpo en buena forma y retrasar su deterioro y decrepitud.

Durante toda la vida laboral hemos realizado multitud de trabajos corporales y actividades deportivas que permitieron superar nuestras limitaciones físicas y conservar nuestro buen estado de salud.

También en la etapa de la jubilación son tanto o más necesarias este tipo de actividades corporales, debidamente adaptadas a la posibilidad funcional de cada uno: es el único medio

de evitar la anticipación del deterioro físico, paso previo para llegar a indeseables situaciones de dependencia.

Otro aspecto a cuidar es la alimentación que, si siempre ha de ser equilibrada y suficiente, conforme avanzamos en años es preciso que sea aún más cuidada y ajustada a las necesidades individuales. Una dieta suficiente, sana, nutritiva y equilibrada es imprescindible para evitar trastornos nutritivos y metabólicos de diverso tipo y para mantener en buen estado fisiológico todo el organismo en general y el sistema inmunitario en particular.

El establecimiento y seguimiento de dietas adecuadas es especialmente importante para aquellas personas con tendencia o problemas de diabetes, obesidad, arterioesclerosis, niveles altos de colesterol, etc. En estos casos se debe acudir al especialista para que nos marque la dieta y estilo de vida a seguir.

Es muy conveniente, en cualquier etapa de la vida, evitar el consumo de tabaco y el abuso del alcohol. A partir de la jubilación no sólo es conveniente sino que se hace necesario.

Ejercicio físico y adecuada alimentación son los pilares de la buena salud física y del estado corporal deseable para mantener la mente lúcida. El concepto de bienestar es inseparable del de salud, de forma que no se puede concebir el bienestar si no se goza de buena salud física.

La salud corporal, expresada en una aceptable forma física, es condición, no suficiente pero si necesaria, para alcanzar un adecuado equilibrio mental.

#### **4.4.2.-Cuidados mentales**

---

La situación mental del jubilado no difiere, en principio, de la que poseía en activo. Las capacidades mentales no disminuyen necesariamente con el envejecimiento y las facultades intelectuales se mantienen activas y en perfectas condiciones siempre que se ejerciten. Debemos someter a nuestras neuronas a un trabajo que obligue a desarrollar más y mejores relaciones o conexiones entre ellas y, con ello, mayor eficiencia mental. El cerebro sano de una persona mayor es tan activo y tan eficiente

como el cerebro sano de una persona joven (National Institut of Aging de EE UU. Cita de L. Díaz).

La confirmación de estas posibilidades se manifiesta en el hecho de que, en todas las actividades científicas, artísticas, políticas, sociales y religiosas encontramos personalidades de nivel mundial, que han ayudado de manera importante al progreso de la Humanidad, con aportaciones realizadas a edad muy avanzada. Cicerón (De senectute) reconoce las capacidades y defiende las posibilidades de la vejez.

Se puede afirmar que la mayoría de las grandes contribuciones al avance de la Humanidad fueron hechas por personas mayores de 65 años. En muchos casos, durante esa etapa reflejaron en sus obras los pensamientos, conocimientos y experiencias acumuladas a lo largo de su vida. Durante la juventud se manifiesta con mayor vigor la creatividad; en edades más avanzadas, se evidencia más claramente aquella creatividad y se concreta en resultados.

Con el envejecimiento son, en general, cada vez más lentos los procesos de aprendizaje y más frecuentes las pérdidas de memoria. La capacidad de razonamiento puede mantenerse hasta edades muy avanzadas. En cuanto a la personalidad de cada individuo, se mantiene y reafirma a lo largo de los años, si bien se suele manifestar una mayor introversión. Según un dicho popular “Genio y figura hasta la sepultura”.

Al igual que con el resto de patologías orgánicas, también las enfermedades mentales son más frecuentes conforme son más altos los tramos de edad que se estudien. Destacamos, en este sentido, la incidencia cada vez mayor de la depresión, y de problemas neurodegenerativos como lógica consecuencia de la creciente longevidad en nuestra Sociedad.

El origen de estos graves problemas reside, como en el resto de patologías, en trastornos orgánicos cuyo diagnóstico y tratamiento ha de seguir pautas específicas en cada enfermo. En todo caso, se ha de evitar la actitud pasiva de algunos jubilados que tienen dificultad, real o imaginaria, para mantener la actividad mental a nivel igual o superior a cuando se encontraban

en activo. Para muchos cualquier disculpa es buena para justificar su indiferencia y apatía: precisan de un esfuerzo mayor para vencer su inactividad física y mental.

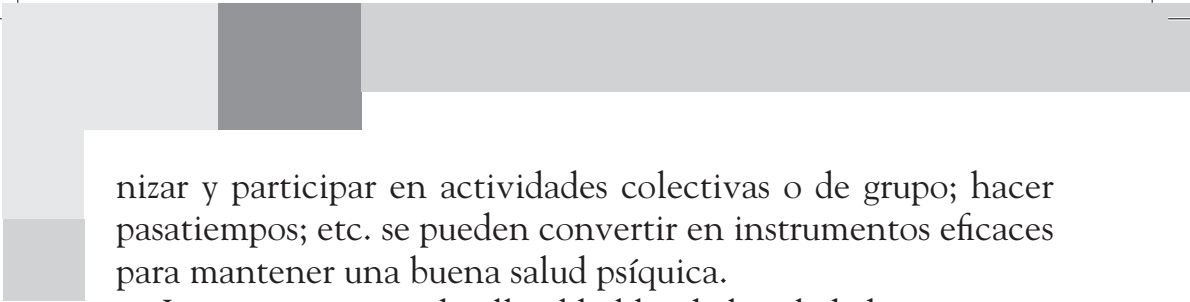
Es habitual el deseo de vivir muchos años y de vivirlos con el mejor estado físico y mental. Conseguirlo requiere, por un lado, ejercicio físico adecuado para mantener despiertos los sentidos y vigoroso el cuerpo; por otro lado, una voluntad decidida y constante de llenar de contenido cada momento y situación de la vida, con el propósito firme de seguir disfrutando de la necesaria agilidad mental.

Será necesario superar los problemas físicos y proponernos mejorar la actividad mental, espiritual y social. Estamos de acuerdo con la afirmación de que el mayor castigo del hombre es no tener nada que hacer y añadimos que el peor enemigo es la apatía y el aburrimiento.

Continuar con la actividad mental tras la jubilación significa conservar la firme voluntad de tener ocupado el pensamiento y fresca la memoria. Para ello se requiere poner toda la dedicación y atención en cada acontecimiento, pequeño o grande, que ocurra cada día; ocuparse en aquello que tenga algún significado y produzca satisfacción. El cerebro debe estimularse en todas sus vertientes a través de actividades que requieran movilizar sus múltiples y complejas funciones.

El necesario equilibrio espiritual supone potenciar la coherencia entre las palabras y acciones y los principios morales y normas éticas que han debido servir de guía a lo largo de la vida activa. Debemos recuperar y poner en práctica aquellos valores para alcanzar sosiego y tranquilidad anímica en la vejez. Servirá de estímulo y ejemplo a los que nos sucedan: serán seguramente los mejores frutos de nuestra vida.

Fomentar las relaciones sociales, en sus variadas formas, obliga a poner en funcionamiento muchos de nuestros resortes mentales. Atender ocupaciones familiares, comunitarias o de caridad; disfrutar con viejas amistades y buscar otras nuevas; hablar y discutir; desarrollar aficiones; leer y comentar lo leído; jugar sin caer en la ludopatía; planificar y realizar viajes; orga-



nizar y participar en actividades colectivas o de grupo; hacer pasatiempos; etc. se pueden convertir en instrumentos eficaces para mantener una buena salud psíquica.

Insistiremos en todo ello al hablar de la soledad.

El mejor modo de no caer en el deterioro mental es interesarse por cuanto nos rodea, percibir y valorar el sentido material, espiritual y social de la propia vida; en definitiva VIVIR y no simplemente dejarse arrastrar por la vida. Como decía Teresa de Calcuta “No dejes que se oxide el hierro que hay en ti”. Llenar el ocio con ocupaciones que te atraigan y satisfagan, ha de ser tu mejor medicación.

## 5.- Normas éticas y principios morales

La vida humana tiene que fundamentarse en una serie de normas de conducta que permitan la pervivencia de la propia especie y la convivencia entre sus componentes. Cuando cada persona cumple esas normas, su vida es satisfactoria y plena, además de ser socialmente positiva y valiosa.

Estas normas responden a unos atributos propios de nuestra especie, cuyo conjunto, al modular los instintos compartidos por otros seres vivos (de conservación de la especie, de reproducción, de supervivencia, etc.), da lugar a un código ético impreso en todo ser humano con carácter universal y denominado Ley Natural. Estos atributos distintivos son, entre otros:

- Certeza de la muerte y consciencia de la consunción de la vida conforme va siendo.
- Noción del tiempo y sentido pleno del mañana.
- Capacidad de reflexión sobre acontecimientos temporales, que forman parte de nuestra historia vital.
- Capacidad de experimentar sentimientos y emociones y posibilidad de manifestarlos.
- Afán de no morir plenamente. Ansia de pervivir tras la muerte física.
- Inquietud y ansia de conocer. Deseo íntimo de sabiduría.
- Inclinação a transmitir el saber y capacidad para hacerlo por el avanzado desarrollo del lenguaje.
- Posesión de pensamiento capaz de razonar antes de actuar.
- Distinción consciente del bien y del mal.
- Libertad de decisión.

El carácter universal de la Ley Natural viene dado por establecer pautas innatas de comportamiento o normas éticas, comunes para todo hombre y mujer en todo tiempo y en todo lugar.

Sobre los instintos básicos no sólo actúan estos atributos sino también el ambiente geoclimático, social y cultural en que se desarrolla nuestra existencia.

Cuando estas normas se manifiestan en forma de preceptos de carácter doctrinal encaminados a guiar la conducta de los seres humanos, constituyen los principios morales.

Toda persona ha de ser coherente, en cualquier situación, con los valores éticos y principios morales que orientan su conducta. De lo contrario, se siente incómodo consigo mismo, ve enturbiada su felicidad y contribuye a alterar la armonía social.

La pervivencia en paz de una Sociedad es imposible si los individuos que la forman no acatan y respetan dichas normas esenciales de comportamiento.

Del mismo modo que todo ser vivo necesita nutrirse para conservar la vida, porque de lo contrario enferma y muere, así necesitamos como individuos y como Sociedad de normas éticas y principios morales que protejan y conserven nuestra condición de personas y ciudadanos.

Las normas y principios, que deben guiar nuestro comportamiento, se han de respetar en todo momento y circunstancia. En todas las etapas de nuestro existir hemos recibido formación y estímulo de quienes nos han precedido. Ellos han orientando nuestros pasos con el deseo de que llegáramos a ser personas felices, y, por tanto, socialmente aceptadas e íntimamente contentas con nosotros mismos. Conseguirlo exige una conducta correcta y decente hacia los demás y hacia nuestra conciencia. Nos inculcaron y hemos intentado respetar aquellas pautas de comportamiento. En la etapa de la jubilación mantienen su plena vigencia.

Vamos a hacer referencia a algunas de las normas que, por su carácter universal y por su influencia en el equilibrio personal y en la convivencia social, consideramos fundamentales:

- 5.1.- Respeto a la Vida
- 5.2.- Búsqueda de la Verdad
- 5.3.- Amor a los demás.

## **5.1.- Respeto a la Vida**

El respeto a la vida se manifiesta en la disposición de ánimo para tolerar y admitir a nuestro lado, compartiendo espacio



vital, a toda persona, animal o planta, en su condición y situación. Se traduce en una aceptación de todo ser vivo en cualquiera de sus manifestaciones. La Naturaleza, en su conjunto, y en la concreción de cada una de las criaturas que forman parte de ella, demanda imperiosamente nuestro total respeto.

El mantenimiento del necesario equilibrio y sostenibilidad de la Naturaleza depende, en gran medida, de la convivencia y estabilidad de las múltiples formas de vida que son parte primordial de esa misma Naturaleza. No se puede ni debe rechazar ni eliminar a ningún ser vivo, si no es para salvaguardar la vida y salud de las personas o la de miembros de especies próximas o útiles al hombre.

El respeto debido a toda forma de vida, ha de ser mucho mayor y por superiores razones a todo ser humano. Dentro de la especie humana, no tiene justificación el rechazo de persona alguna, cualquiera sea su edad, sexo y condición. En toda circunstancia, es obligación respetarla por su propia esencia como ser humano que es igual a mí en tanto es receptor, portador y trasmisor de caracteres, cualidades y capacidades similares a las mías y, por ello, miembro integrante de la Humanidad de la que todos formamos parte. También respetar siempre su dignidad como persona, con su código ético, sus principios morales, y también sus derechos y sus deberes.

El respeto a la persona, por el mero hecho de serlo, y el reconocimiento de sus derechos es la expresión inicial del amor. No se puede amar a alguien a quien previamente no se respete.

La vida humana se manifiesta como experiencia única e irrepetible y es un valor supremo a respetar, en todo momento y lugar.

Se inicia una nueva vida humana en el momento de la concepción, en que se fusionan los núcleos de la célula reproductora de la mujer (óvulo) y del hombre (espermatozoide). Fruto de esta fusión es un nuevo ser humano, portador único e irrepetible de un exclusivo código genético (los hermanos gemelos monocigóticos poseen la misma dotación genética). Esta incipiente vida humana termina en el momento de la muerte.

El recorrido de una vida humana supone la superación de constantes obstáculos de todo tipo que ponen a prueba su resistencia y su capacidad adaptativa y defensiva. Las etapas de mayor vulnerabilidad e indefensión coinciden con los inicios de la vida (desde la concepción hasta las primeras semanas tras el nacimiento) y con la proximidad a su término.

En toda la trayectoria vital y a pesar de su debilidad, fragilidad, enfermedad o defecto se trata de un ser humano, portador de derechos y merecedor de respeto y atención. Toda persona cuanto más débil e indefensa se encuentra, mayor atención precisa, expresada en aceptación, comprensión y cariño.

Por el respeto que se debe a todo ser humano, y que como tal exijo para mí, defiendo que tanto el aborto como la eutanasia activa deben ser repudiados en toda sociedad avanzada y progresista. Exigir que esta forma de pensar sea aceptada por todas las personas sería intentar imponer una verdad, que puede no ser compartida por muchos: supondría un dogmatismo incompatible con la libertad de pensamiento y expresión debida a todos. No obstante, expongo una opinión personal de la que estoy firmemente convencido. Creo que el progreso significa mayor nivel de bienestar y felicidad de todas las personas, reflejado especialmente por el alcanzado por los miembros más vulnerables de la Sociedad.

Es de especial interés para los jubilados pedir respeto y consideración para cuantos hemos alcanzado esta situación, tras muchos años dedicados al trabajo. Respeto a nuestras personas, a nuestras aspiraciones y deseos y a nuestra condición de jubilados.

En nuestras necesidades y debilidades reclamamos aceptación y apoyo. No es admisible ser tratado o considerado como un trasto inútil del que se puede prescindir o como a alguien a quien es obligado soportar.

El tener y mostrar respeto en situaciones de indefensión, enfermedad, debilidad, invalidez o deterioro mental es obligación de todos; es preciso hacer manifiesto ese respeto ante toda persona disminuida y frágil. Especialmente obligado es mostrarlo

abiertamente ante los más próximos, familiares o no, y particularmente entre los esposos.

Cumplir el deber de respetar tal como lo hemos expuesto no siempre es fácil: en muchos casos requiere sobreponerse a prejuicios, ejercitar la paciencia, superar el cansancio físico y psíquico, vencer la incompreensión o el desprecio y dominar el impulso de abandonar ese deber. Si, a pesar de todo ello, seguimos respetando de forma consciente al que tanto nos incomoda, es síntoma claro de que estamos manifestando algo más importante que respeto: estamos ofreciendo amor en su sentido más elevado.

Ante la realidad de la inevitable llegada de la muerte exigimos respeto y ayuda moral para aceptarla con la dignidad de no abdicar de la vida, pero sin temor a abandonarla. La esperanza de una vida mejor está garantizada por nuestra Fe, que nos proporciona energías para afrontar la muerte con tranquilidad y sin miedos. Respetemos y ayudemos a los que no poseen esa Fe, porque comparten nuestra condición de seres humanos.

Cuando reclamamos respeto a nuestra edad y situación, es nuestra obligación mostrarlo del mismo modo a los demás. El mal llamado “respeto”, basado en el temor, no es sino una forma de sumisión en respuesta a presiones o coacciones de carácter físico, psíquico, económico, etc. Nunca exijamos a nadie este tipo de “respeto”, porque será contraproducente: estamos empujando al otro a la humillación y su respuesta será de obediencia obligada, antesala del desprecio y del odio.

No intentemos conseguir respeto valiéndonos del miedo o de las amenazas: nunca podremos imponerlo; la forma de obtenerlo es por el amor y el ejemplo de vida.

## **5.2.- Búsqueda de la Verdad**

La segunda premisa del planteamiento ético de nuestra vida es la búsqueda permanente de la Verdad. Muchos han considerado la búsqueda de la Verdad como el objetivo fundamental de la vida del hombre.

Conforme al Diccionario destacamos, entre otras, las dos siguientes acepciones de la palabra Verdad:

Primera acepción:

Verdad.- “Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas se forma la mente” (Conocimiento acorde con la realidad).

El conocimiento de la realidad en su totalidad y exactitud no es tarea fácil. Cuando alcanzamos a conocer las cosas, las personas o los hechos tal como son, llegamos a la verdad. Si ese conocimiento está, voluntaria o involuntariamente, distorsionado o incompleto caemos en el error. La búsqueda de la verdad supone analizar la realidad tal cual es, con objetividad y sin prejuicios para conocerla en toda su profundidad y rigor. Ya hemos hablado de la Objetividad en páginas anteriores.

El Diccionario de la Real Academia, ofrece varias acepciones de la palabra “realidad”. Según la 1ª, “realidad”: “existencia real y efectiva de una cosa”. Según la 3ª acepción, “realidad”: “lo que es efectivo o tiene valor práctico, en contraposición con lo fantástico o ilusorio”

Conocida la realidad, en la medida en que nuestras limitaciones permiten conocerla, no intentemos cambiarla o manipularla según nuestros deseos, intereses o ambiciones; de manera machacona se presentará tal cual es y no como nosotros queremos que sea. Su percepción objetiva y nuestra respuesta coherente a esa realidad percibida nos acercarán a la verdad.

Ya hemos dicho que no es fácil llegar a la verdad. La verdad tiene muchos aspectos, múltiples caras y también hay múltiples formas de percibir esos aspectos. Cada persona tiene su propia percepción de la misma realidad. Es más: muchas veces alcanzamos a conocer parte de ella pero no podemos asegurar que sea su totalidad. Además, se nos puede presentar y manifestar de formas diferentes en distintos momentos y lugares.

En muchas ocasiones caemos en el error de considerar “nuestra verdad” como “la verdad”. Siempre hemos de ser muy prudentes ante la verdad defendida por otros, porque quizás su percepción de la realidad sea diferente, más objetiva, más completa o más acertada que la nuestra.

Busquemos siempre la verdad, recurriendo al dialogo y teniendo siempre en cuenta la verdad defendida por los demás; nadie puede considerarse infalible y en posesión de la verdad y, menos aún, de toda la verdad. Como dice A. Machado:

“¿Tu verdad? No, la Verdad  
y ven conmigo a buscarla.  
La tuya, guárdatela.”

Nuestros errores, insistentemente defendidos y frecuentemente repetidos, nos alejan cada vez más de la verdad y nos impiden avanzar hacia la comprensión y el amor. Un error por muchas veces repetido, o por muchos repetido, sigue siendo error. La realidad se acaba imponiendo, aunque la persistencia en el error retrase nuestro avance e incluso el avance correcto de la Humanidad entera.

Segunda acepción:

Verdad.-“Conformidad de lo que se dice con lo se siente o se piensa”

Esta segunda acepción es el concepto moral de Verdad que, en todo momento y situación, hemos de expresar con nuestra conducta y reflejar en nuestras acciones. La ausencia o falseamiento voluntarios de la verdad supone, en primer lugar, una traición a nosotros mismos, a nuestra conciencia y a nuestro pensamiento, como sustento primario de nuestras acciones. En segundo lugar, una traición a los demás.

Es imposible la pervivencia de la amistad, de las relaciones normales entre los hombres, si no están fundadas en la confianza inspirada y sustentada en la Verdad. Igualmente, es imposible la convivencia entre los integrantes de los grupos humanos, cualquiera que sea su tipo o dimensión, si se prescinde de la verdad como norma de conducta entre ellos.

El fracaso de tales agrupaciones es inevitable, con el mal añadido de la desconfianza generada entre sus miembros para iniciar o participar en futuras actividades colectivas. La frustración producida por la falsedad y el engaño acarrea recelo y desconfianza generalizados.

La Verdad es, por tanto, Norma ética esencial para hacer posible la intrínseca condición social de nuestra especie.

Otra consecuencia de la falta de verdad es el deterioro del equilibrio personal y, reflejado directamente en mayor dificultad para lograr la felicidad. El acercamiento a la felicidad exige realizar todas las acciones con el máximo de virtud es decir, con la mayor perfección. Sólo puede vislumbrarse la felicidad cuando se fundamenta en una percepción objetiva de la realidad y, además se manifiesta esa realidad, tal como se ha percibido, a través de las palabras, los comportamientos y las acciones.

Pretender basar la propia felicidad en el engaño y la mentira únicamente puede llevar a una efímera sensación de felicidad, porque partimos de una base sin profundidad ni firmeza. Naturalmente, es imposible hacer felices a los demás sobre el engaño, la tergiversación o la ocultación de la Verdad.

Sobre los cimientos de la Verdad es como se puede avanzar en el amor a los demás.

Nuestro propósito decidido ha de ser llegar a la Verdad mediante el esfuerzo continuado y perseverante para encontrarla, conocerla y difundirla.

Cuando buscamos la Verdad estamos acercándonos a Dios, que es la única Verdad absoluta; si nos aproximamos a Dios nos estamos dirigiendo hacia la Verdad.

La Verdad puede estar muy cerca de nosotros, seguramente en nosotros mismos. Profundicemos en la búsqueda de la Verdad en nuestro interior, que no siempre es fácil alcanzarla a pesar de su aparente proximidad, sin dejarnos engañar por muy duro que sea lo que hallemos. Miremos con sinceridad en el espejo de la propia alma para encontrar la Verdad. A partir de ahí, actuemos con honestidad y sin intentar traicionarnos.

La Verdad, una vez hallada y contrastada, es necesario acatarla, defenderla y servirla como centro del pensamiento y de la acción. En ocasiones, la manifestación expresa de la verdad puede dañar innecesariamente a algunas personas, por lo que puede ser prudente silenciarla, si con ello no se ocasiona mal alguno a terceros.

Los mandatos de la Ley Natural de los que es portador todo ser humano son realidades percibidas y aceptadas de igual manera por la generalidad de las personas y pueden, por tanto, considerarse como verdaderas normas universales.

La Verdad es pues, una exigencia de la Ley Natural para el no creyente.

La Verdad es un principio moral defendido por todas las religiones.

La Verdad, para el cristiano, constituye mandato imperioso reflejado en el Evangelio en los siguientes versículos, entre otros: “La gracia y la verdad vino por Jesucristo” (San Juan 1-17) y “Jesús le dijo: Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida; nadie viene al Padre sino por Mi” (San Juan 14-6).

En palabras de Juan Pablo II “La verdad ilumina la inteligencia y modela la libertad del hombre”.

Sigamos la Verdad, que es Cristo, y hallaremos Paz y Felicidad en nuestro Camino de la Vida y, sobre todo, en esta fase de la jubilación con su empinada cuesta de la vejez.

### **5.3.- Amor al prójimo**

A lo largo de tu vida, has recibido y has dado amor. Continúa dándolo aunque pienses que no lo recibes en igual medida. Es lo mejor que puedes hacer porque darás mayor sentido a tu vida y te proporcionará más satisfacciones.

Abandona el egoísmo, el pensar sólo en ti, en tu comodidad y tu exclusivo bienestar o en tus dolores y tus penas. Piensa en los demás y acércate a ellos. Aprovecha tu jubilación para expresar amor: Te sentirás vivo, útil y alegre.

En el Diccionario se define el amor como “Afecto por el cual busca el ánimo el bien verdadero o imaginado y apetece gozarlo”.

Como estado del ánimo, el amor se expresa de múltiples formas. En nuestro caso, el amor humano lo consideramos como todo acto de entrega voluntaria a otros seres humanos para acercarlos a la felicidad. En ocasiones, se utiliza como sinóni-

mo de Caridad, entendida como virtud teologal consistente en amar a Dios sobre todas las cosas, y al prójimo como a nosotros mismos.

Las expresiones de este amor se concretan en el dar y en el darse: dar lo que se tiene y sobre todo lo que se es, sin esperar a cambio ningún tipo de recompensa o de respuesta. Este entregarse a los demás, de forma gratuita, consciente y responsable, respetando la personalidad y libertad del otro, es auténtica manifestación del amor.

El amor no es compatible con el juicio previo o posterior del destinatario, sea éste quien fuere; tampoco es compatible con la espera de recompensa alguna. Quien posee una actitud de entrega desinteresada a los demás se ve enriquecido en mayor medida que el supuesto beneficiario de esa entrega. La satisfacción personal, emanada del amor dado sin reservas, es la mayor recompensa. Existe mayor satisfacción en el dar que en el recibir.

La paz, tranquilidad de espíritu, satisfacción y, en definitiva, felicidad que proporciona el amor entregado generosamente es impagable. Además, llega a los receptores de ese amor y contribuye también a su felicidad. El amor es semilla de justicia y de convivencia en paz. Quien vive dando y manifestando auténtico amor está vacunándose contra la ansiedad y la depresión, porque se siente realmente vivo.

Cuando el amor se sustituye por el egoísmo, expresado como soberbia, ira, envidia, odio, deseo de venganza o desprecio hacia todo y hacia todos, la felicidad se aleja. El egoísta no se encuentra a gusto consigo mismo y ese desasosiego le hace sentirse cada vez más solo y desgraciado.

Frente al egoísmo, la renuncia al propio yo, en beneficio del tú. En expresión de J. Benavente: “Sólo los que aman saben decir ¡Tú!”.

La sociedad sin amor es imposible y con un amor escaso o no manifestado es una sociedad enferma, que se dirige hacia situaciones intolerables de insolidaridad despiadada, origen de conflictos cuyas consecuencias son imprevisibles.



Como jubilado te encuentras en el mejor momento para manifestar tu amor a quienes te rodean y forman parte de tu vida. Presta atención a quien se acerque a ti en busca de consuelo o de consejo. Ten paciencia y perdona a quienes te olvidan o desatienden. Muestra tu aprecio y cariño a quienes te cuidan y se preocupan por ti. Tus acciones y gestos deben transmitir confianza y amistad hacia todos. Evidencia tu disponibilidad hacia todos y da ejemplo de entrega y amor con tus acciones de cada día. Manifiesta, abiertamente y sin rubor, tu verdadero cariño a los demás.

Ejercítate en la verdadera caridad, expresión directa del amor al prójimo, que no consiste exclusivamente en donación generosa de medios materiales, de los que quizás no dispongas., Sin embargo, siempre puedes ejercer esa caridad en forma de dedicación y atención personal al que solicita tu ayuda: un consejo apropiado, una escucha atenta o una palabra de comprensión puede ser un acto de amor extraordinariamente valioso para quien lo recibe.

El amor que ofrezcas volverá a ti enriqueciéndote y haciéndote sentir una persona más feliz y mas dispuesta a vencer los obstáculos que puedan aparecer durante tu jubilación.

Para la mayoría de las culturas y sociedades humanas se considera como norma ética el principio de “No quieras para otro lo que no quieras para ti”. En él se han basado los comportamientos de muchos pueblos de todos los tiempos.

Desgraciadamente, en aras de intereses y valores de diverso tipo, han surgido a lo largo de la Historia ideas y programas que han llevado a los hombres a enfrentamientos crueles. Han prevalecido los conceptos de utilidad, de superioridad y de poder sobre los conceptos de respeto, de verdad y de amor. Como consecuencia se ha despreciado aquella norma ética y el Mundo se ha sumido, y continúa sumido, en luchas fratricidas que conducen a la esclavitud y la miseria a muchos millones de seres humanos.

Para los cristianos, Dios es Amor como reiteradamente se señala en los Evangelios. En esencia, los Evangelios constitu-

yen un completo mensaje de Amor, sublimado en la muerte de Cristo que entrega Su Vida por Amor a los hombres, a todos y cada uno de los hombres.

En el capítulo 13, versículos 34-35, del Evangelio de S. Juan se dice:

“Un precepto nuevo os doy: que os améis los unos a los otros; como yo os he amado, así también amaos mutuamente. En esto conocerán todos que sois mis discípulos: si tenéis amor unos para con otros”

Como dice M. Vidal “El amor se nos ha revelado como la autodonación pura y sin límites que tiene su ejemplo preclaro en Jesús”

Sobre la forma de manifestar y sentir el amor (la caridad) a nivel personal es de obligada lectura y meditación la carta de San Pablo a los Corintios capítulo 13, cuyos versículos 4 al 7 copiamos:

“La caridad es longánima, es benigna; no es envidiosa, no es jactanciosa, no se hincha; no es descortés, no busca lo suyo, no se irrita, no piensa mal, no se alegra de la injusticia, se complace en la verdad; todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo tolera.”

También abunda en ello en la carta a los Romanos, capítulos 12-9 y 13-8.

El amor es un bien que cuanto mas se da, mas enriquece a quien lo da y a quien lo recibe.

Como jubilado, y ante todo como persona, dedica todo tu empeño en hacer de tu vida un buen centro emisor de amor. Así conseguirás sembrar, en los receptores de tu mensaje, una semilla capaz de fructificar en comportamientos de comprensión y de paz que los enriquezcan.

#### **5.4.- Pilares básicos**

Sobre los pilares señalados, Respeto a la Vida, Búsqueda de la Verdad, y Amor al Próximo, se han de afianzar las pautas de nuestra conducta.

Otros valores pueden invocarse para contribuir en nuestro caminar hacia la felicidad. Sin embargo, creemos que los expuestos anteriormente son, cuando se practican en su integridad y con conciencia plena de su auténtico sentido, los determinantes de un comportamiento positivo, capaz de satisfacer nuestros íntimos deseos de bienestar interior y de proyectarse sobre quienes están a nuestro lado.

La capacidad de razonar se desarrollará rectamente cuando esté basada en estos pilares esenciales y conducirá a la sabiduría, entendida como luz irradiada sobre cuanto nos rodea, que nos ilumina e ilumina a los demás. La grandeza del alma capaz de generar esta sabiduría está contribuyendo positivamente a alcanzar la justicia y la paz entre nuestros semejantes. Y este será el amplio sendero que conducirá a una mayor felicidad para todos los hombres.

En la actualidad, cuando la mayoría de la población tiene cubiertas las necesidades básicas, ansiamos poseer cada vez más y mejores bienes materiales. Este deseo, en ocasiones descontrolado, nos expone a caer en algunos graves problemas que pueden conducir a fracasos importantes de nuestra Sociedad Occidental.

Algunos de los indicios que observamos nos impiden ser optimistas sobre su futuro:

- El egoísmo cada día más feroz y despiadado, en búsqueda del poder, de la riqueza y de la fama, sin reparar en los medios que hayan de emplearse.

- Las crecientes agresividad y violencia, incompatibles con el razonamiento calmado y persuasivo que desemboque en acuerdos beneficiosos.

- La indiferencia y escasa comprensión ante situaciones de pobreza, desamparo o marginación.

- El individualismo feroz y las dificultades para el dialogo personal, sustituidos, en alguna medida, por las tecnologías de la comunicación.

- La desconfianza generalizada tanto en las Instituciones como en el resto de los conciudadanos.

- La pérdida paulatina de sentimientos de amistad y compañerismo.

- Tendencia a la comodidad y a rehuir cualquier sacrificio no remunerado.

- El abandono de sentimientos religiosos y el desprecio de los valores humanos.

- La pérdida del sentido de la ejemplaridad, como obligación inherente a los personajes socialmente influyentes.

- El lento abandono del núcleo familiar como referencia moral y como refugio fiable y amparo seguro.

- La poca sensibilidad ante las deficientes, malas o pésimas condiciones de vida en Países pobres y esclavizados o tiranizados.

Nuestra esperanza es que el Mundo en general, y la Sociedad Occidental en particular, lleguen a superar estos aspectos negativos, que tampoco son exclusivos de esta generación. Ya fueron vividos en otros momentos históricos, pero ello no puede servir de consuelo, sino de acicate para vencerlos.

Es preciso incidir sobre la necesidad de enderezar el rumbo de nuestro comportamiento individual y social.

En estos tiempos de confusión, en que las normas éticas y los principios morales están siendo olvidados y desdeñados, estamos obligados a vivir nuestra jubilación con la íntima satisfacción de saber que estamos transmitiendo a nuestros hijos y nietos, mensajes claros de respeto, verdad y amor.

Todo ello, en la medida de nuestras fuerzas y posibilidades, pero con total empeño. Es preciso responder al deber primordial de dejar un mundo mejor a las siguientes generaciones.

## 6.- Situaciones difíciles

Durante el periodo de tiempo en que vivimos la jubilación comprobamos que cada año transcurrido va dejando una huella más intensamente marcada en el cuerpo y en el espíritu. Las fuerzas merman, el cuerpo manifiesta desgastes y achaques, la mente pierde agilidad y los amigos nos dejan. Poco a poco, nos vamos dando cuenta del imparable paso del tiempo y de la proximidad de situaciones que difícilmente vamos a poder controlar personalmente.

En ocasiones, surgen factores que añaden aflicción a esa sensación de creciente fragilidad en que vamos cayendo: muerte de seres queridos, de amigos y de conocidos junto a problemas, reales o aparentes, de salud, de comunicación, de convivencia, de incomprensión, de falta de espacio, de limitaciones económicas, de abandono e incluso de mal trato.

Todas estas circunstancias y muchas otras nos llevan, en algunas ocasiones, a contemplar nuestra situación no sólo como difícil sino como desesperada y sin salida posible. Tenemos la clara impresión de carecer de la necesaria serenidad emocional para superarlas. Nos faltan respuestas adecuadas y no hallamos consuelo en amistades o familiares.

Sin embargo, el triunfo o el fracaso depende principalmente de cómo reaccionamos ante la desgracia, no de la propia desgracia. La autocompasión llega a ser un freno a la capacidad de reacción. Si mostramos fortaleza ante las desgracias, iremos ganando puntos para vencerlas y dando pasos hacia el éxito.

La única salida es no dejarse vencer: el sufrimiento no puede ser mayor que la tenacidad unida a la total decisión de superar la desgracia. No podemos caer en la desesperación ni permitir que la vida, nuestra vida, se derrumbe. Apliquemos la inteligencia y la razón para hallar soluciones; busquemos el apoyo de verdaderos amigos y de profesionales, si fuera preciso; tengamos la seguridad de ser capaces de remontar esa difícil situación y dirijámonos a Dios en la absoluta confianza de recibir su consuelo, comprensión y ayuda.

En ocasiones, percibimos la soledad y la impotencia como elementos implacables que nos atenazan y a los que somos especialmente vulnerables con el paso de los años.

## 6.1.- Soledad y Angustia

Una vez más reiteramos la necesidad de luchar contra la soledad y el aislamiento al llegar la jubilación. Por la propia salud mental es necesario ocupar el tiempo disponible en actividades que llenen nuestra vida y hagan sentirnos miembros dinámicos de la sociedad. Esto nos permitirá sentirnos más seguros y, con ello, más felices.

Insistimos en la necesidad de no convertirnos en ciudadanos pasivos, arrastrados por los acontecimientos y sumidos en un ostracismo que nos conduce a renunciar a nosotros mismos.

A riesgo de ser machacones, aconsejamos una vez más buscar y fomentar la compañía y la amistad; serán excelentes aliados cuando aparezcan los momentos bajos. Participemos en grupos de personas afines a nosotros en ideas, aficiones o intereses; mantendrán activas nuestras capacidades de relación y razonamiento. Colaboremos de forma voluntaria en organizaciones de auxilio a los demás; no dejemos pasar ninguna oportunidad de ser útiles y de ayudar. Ofrezcamos nuestro apoyo a familiares, amigos, compañeros, vecinos, a personas conocidas y desconocidas. Con esta actitud evitaremos el sentimiento de desamparo generado por la soledad, nos proporcionará satisfacciones íntimas y aumentará nuestra autoestima.

La apetencia de compañía es natural en el ser humano porque es esencialmente un ser sociable, pero su búsqueda no puede convertirse en un anhelo obsesivo.

En muchas ocasiones la soledad proporciona sosiego y equilibrio y se precisa como un bálsamo tranquilizador para adentrarnos en nosotros mismos y en nuestros pensamientos.

En el caso de matrimonios, en que ambos cónyuges son jubilados, recordamos la sentencia que dice:

“La soledad compartida entre dos es una bendición que proporciona paz y seguridad, cuando hay amor. Si no existe el amor, será un permanente tormento engendrador de odio que corroe el alma”.

Fomentemos el amor durante toda la vida matrimonial y, cuanto más avancemos en años, profundicemos más en el conocimiento mutuo, si es posible. Respetemos al otro y seamos comprensivos en sus errores y manías, como también queremos ser respetados y comprendidos.

Cuando llegue la enfermedad, manifestada en alteraciones del cuerpo o de la mente, es obligado cooperar con toda la energía disponible en su alivio y curación. Si aparece el dolor procura paliarlo por los medios a tu alcance y, si no puedes evitarlo, tendrás que aceptarlo; pero no permitas que se transforme en odio o resentimiento hacia nadie, porque sólo conseguirás aumentar el sufrimiento propio y ajeno.

Ante la enfermedad y el dolor de seres queridos o cercanos, manifestemos nuestra disponibilidad y comprensión ante su situación. Seamos pacientes ante sus quejas y debilidades; atendamos sus necesidades y mitiguemos sus dolores en la medida de nuestras posibilidades: será la gran oportunidad de manifestar ante Dios la capacidad de amar.

La creciente fragilidad física y mental, en ocasiones supuesta y la mayoría de las veces real y debida a alteraciones orgánicas, nos lleva a sentimientos de inseguridad y temor ante un futuro incierto. Estos miedos, conscientes o inconscientes, provocarán ansiedad y nos conducirán, si no somos capaces de vencerlos, al desasosiego incontrolado y, en ocasiones, a la depresión.

La depresión aparece acompañada de síntomas (aislamiento, falta de atención, desinterés, aburrimiento, infravaloración, sentimientos de culpa, desconfianza, abandono personal, etc.) simultáneos o no con un profundo abatimiento difícilmente superable y que, si continua avanzando, llegará a situaciones de hastío de vivir y de renuncia a la vida. Esta dolencia es causante de grandes y graves sufrimientos para el enfermo y para

quienes conviven con él. Requiere un diagnóstico profesional y un adecuado tratamiento.

En todo caso, mantengamos la mente siempre despierta y dispuesta a enfrentarse a nuevos retos o situaciones. Apartemos los pensamientos negativos y no demos pie a ideas absurdas y, menos aún, a recrearnos en ellas. Esforcémonos en diferenciar claramente entre realidad y fantasía: bastantes problemas reales existen para dar paso a los imaginarios.

Es fundamental poner toda nuestra voluntad y capacidad de reacción para evitar llegar a esas situaciones de ansiedad y temor; si aparecieran, nos enfrentaremos a ellas con decisión y voluntad para superarla. A ello nos puede ayudar:

- Realizar un estudio objetivo de la realidad en que nos encontramos: no aminorar ni tampoco exagerar los hechos y las circunstancias. No juzgar apresuradamente, ni dejarse llevar por impresiones, corazonadas o simples sospechas.

- Valorar, en su verdadera magnitud, el alcance moral y material de lo que nos acontece. Estudiar sus posibles repercusiones positivas y negativas sobre nosotros o sobre terceras personas.

- Acudir a personas de buena voluntad que puedan ayudarnos a clarificar la situación que nos preocupa y nos altera. También a profesionales (psicólogos, psiquiatras, abogados, sacerdotes, etc.), si se cree necesario.

- Búsqueda de soluciones o alternativas y posibilidad de aplicarlas sin perjuicio para nadie. En cualquier solución que adoptemos tener en cuenta siempre y en primer lugar a las personas, su sensibilidad y sus intereses y, en segundo lugar, a los bienes materiales.

- El camino del reconocimiento de nuestra culpa si la hubiera, la solicitud de perdón si fuera necesario, la apertura a concederlo y la valoración sosegada de la situación nos ayudarán a encontrar la serenidad y la tranquilidad perdidas.

Frente al abatimiento, la amargura y la depresión es de gran ayuda mantener siempre la cabeza tranquila, en expresión de R. Kipling.



Mejorar el autoconocimiento, aceptarse a uno mismo y asumir las propias responsabilidades son elementos fundamentales para superar los conflictos internos que nos persiguen y agobian.

Repetimos el esfuerzo permanente que hemos de hacer siempre, pero más aún en nuestra situación de jubilados, para mantener la mente firme, lúcida y ecuánime: sólo así podemos alcanzar la armonía interior y la serenidad.

## 6.2.- Muerte

Todo ser humano experimenta, a lo largo de su vida, fascinación y temor ante la certeza de la muerte.

Su llegada es tan inevitable como imprevisible es el momento y forma en que ha de ocurrir. Conforme avanzan los años se percibe, con más insistencia y claridad, su natural proximidad.

El hecho de la muerte no puede ignorarse puesto que forma parte de la propia vida. Respetemos la muerte ya que caminamos hacia ella desde que fuimos concebidos y aprendamos a no temerla. La realidad de la muerte no debe convertirse en obsesión que condicione la vida. Nuestra esencia es pervivir, según afirma Unamuno.

La aceptación de la vida sabiendo que hemos de morir, nos lleva a vivir cada momento con mayor intensidad, como si fuera el último, participando y disfrutando de cuanto bueno y bello nos salga al encuentro.

La vida, positivamente aceptada, nos ofrece, cada día, la posibilidad de hacer más felices a los que están a nuestro lado: ayudar y estimular a quienes están decaídos, proporcionar alegría a los tristes, aliviar las desdichas, procurar no herir a nadie y molestar lo menos posible.

Cuando el recorrido de la vida se ha realizado de acuerdo con unos principios y valores morales basados en la verdad, el amor y respeto a los demás y en una actitud serena y equitativa ante los acontecimientos de cada día, estamos en mejores condiciones para superar las difíciles pruebas que tengamos que afrontar y también la enfermedad y la muerte.

La mejor preparación para la muerte es una vida desprendida y generosa, en la que esté ausente el odio, el rencor, el egoísmo, el ansia incontrolada de poder, la avaricia, la envidia y cuantas telarañas mentales nos impiden ser auténticos hombres hermanos para el hombre.

Esta forma de proceder exige permanentes renunciaciones a deseos y tendencias propias de nuestra condición humana, exacerbadas por la Sociedad competitiva y despersonalizada en que estamos insertos. Seguramente la vida del hombre sea una sucesión de aparentes renunciaciones de todo tipo, si se quiere encontrar la auténtica felicidad íntima y personal, que nace de la sincera conformidad con uno mismo y del sentido trascendente de la propia vida.

Con el paso de los años hemos de seguir renunciando, no por voluntad propia sino por imposición de la naturaleza, a placeres y deseos totalmente lícitos. Superaremos esas renunciaciones con facilidad si estamos bien entrenados para ello. La muerte es la suprema renunciación, no voluntaria, a todo y a todos. Su aceptación será más llevadera cuanto menos vinculados estemos a los bienes materiales que hemos de abandonar.

El trance de la muerte es la situación en que el hombre se halla completamente solo, como único actor y espectador: afrontarla con la mayor serenidad y equilibrio posible hará más fácil nuestro definitivo encuentro con Dios.

## **Bibliografía**

---

- Alonso Fernández, Francisco.-Vencer la depresión.-Ed. Temas de hoy. 1994
- Alvargonzález, Rafael.- Horizontes y fronteras.-R. Alvargonzález.1991
- Arostegui, Julio.-España en la memoria de tres generaciones (de la esperanza a la reparación).-Editorial Complutense.-2007
- Bancroft, Anne.- Zen.- Debate, S.A. 1988
- Barash, David.- El comportamiento animal del hombre.-A.T.E. 1981
- Benavente, Jacinto.- Poesía En el meeting de la Humanidad.
- Bob Dylan.- Canción "It´s allright, Ma(I´m only bleeding) 1964"
- Borges, Jorge L.- ¿Que es el Budismo?.-Emecé Editores.1994
- Cano Plá, Luís María.-Viaje al éxito.-Editorial Sirio. 2008
- Casanova, Julián; Gil, Andrés.- Historia de España en el siglo XX.- Editorial Ariel, S.A.2009.
- Diamond, Jared.-Armas, gérmenes y acero.-Debate.1998
- Díaz Aledo, Loles.- Envejecer es vivir.- Editorial Popular, SA. 1993
- Franzen, Jonathan.- Libertad.- Salamandra. 2011
- Gómez, C- Luque, E.-Imágenes de un mundo rural 1955-1980.- Centro de Publicaciones M.A.P.A. 2006
- Kalish, Richard A.-La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano.- Ediciones Pirámide, S.A. 1996
- Kavafis.- Poesía selecta.- Ed. Edicomunicación, SA. 1999
- Kepling, Ruynard.- Poesía IF
- Lorenz, Konrad.-La acción de la Naturaleza y el destino del hombre.-Alianza Editorial 1988
- Lluch Frechina, Enrique.-Más allá del decrecimiento.-PPC, Editorial y Distribuidora, SA.-2011
- Machado, Antonio.-Poesías Escogidas.-Ed. Aguilar.1972
- Marías, Julián.- La imagen de la vida humana.-Obras.-Revista de Occidente 1969
- Marías, Julián.- Historia de la Filosofía.-Revista de Occidente.1984
- Martín Velasco, J.-Introducción a la fenomenología de la Religión.-Ediciones Cristianidad 1987
- Medrano, Antonio.- Sabiduría activa.-Ed. Yatay. 1998
- Medrano, Antonio.- Magia y misterio del liderazgo.- Ed. Yatay. 1996
- Miret Magdalena.- Como ser mayor sin hacerse viejo.- Ed. Espasa. 2003
- Nacar-Colunga.-Sagrada Biblia.-B.A.C.-Editorial Católica. 1974
- Nuland, Sherwin B.-El arte de envejecer.-Taurus. Pensamiento.-2007
- Ortega y Gasset, José.- El espectador.-Salvat.-1969

- Ortega y Gasset, José.- Historia como sistema del Imperio Romano.-Biblioteca Nueva 2001
- Pagola, José A.-Jesús. Aproximación histórica.-PPC. Editorial y Distribuidora, SA. 2007
- Palacios Bañuelos, Luis.-Historia de España. Desde la peseta al Euro.-Club Internacional de libro.- S.A. de Promoción y Ediciones. 2003
- Ribera Casado, J.M.- Cicerón: Acerca de la vejez (De senectute).-Triacastela.-2006
- Ramiro Calle.- Aprender a vivir.- Ed. Jaguar. SA. 1.999
- Ratzinger, Joseph.- Jesús de Nazaret.1ª parte.-La Esfera de los Libros, S.L. 2007
- Raúl González, D.- ¿Quién habla hoy de “silencio”, “recogimiento” o “escucha”?.- Revista de la Familia Dehoniana, nº 4. 2012
- Russell, Bertrand.-Fundamentos de Filosofía.- Ed. Plaza y Janés
- Torres, M.A., Perea,L.-Vivir mejor la jubilación.- Marcial Pons. 2010
- Tagore, Rabindranath.-Gitanjali.- Premios Nobel.-Ed. Plaza yJanés. 1964
- Unamuno, Miguel.-Del sentimiento trágico de la vida.-Espasa Calpe.2007
- Varios.-La vida cotidiana en la España de los 50.- del Prado. 1990
- Vidal, César.- El médico del Sultán.-Ed. Grijalbo. 2005
- Vidal, Marciano.-Para conocer la ética cristiana.- Ed.Verbo Divino 1989



# Anexo

## EVOLUCION DEL SECTOR GANADERO Y SUS PRODUCTOS

Aportaciones de la profesión veterinaria  
(1945-2010)

## Contenidos del Anexo

	<b>Página</b>
Contenidos del Anexo	64
Evolución del sector ganadero y sus productos	65
Requisitos básicos de la empresa ganadera actual	65
Evolución de los censos ganaderos y sus producciones	65
Ganado Bovino	69
Vacuno lechero	69
Vacuno de carne	70
Vacuno de lidia	73
Ganado Ovino	75
Ganado Caprino	79
Ganado Porcino	85
Avicultura	89
Producción de huevos	89
Producción de carne de ave	91
Cunicultura	95
Ganado Caballar, Asnal y Mular	97
Acuicultura	101
Apicultura	105
Animales de compañía, de laboratorio y exóticos	109
Índice de tablas	111
Índice general	112

## EVOLUCION DEL SECTOR GANADERO Y SUS PRODUCTOS

Este anexo pretende mostrar el contexto profesional en que se ha desarrollado la actividad veterinaria que, en sus diferentes facetas, ha quedado reflejada en el epígrafe “La profesión veterinaria” de la página 8.

El comportamiento y evolución de la población ganadera y sus producciones puede, en buena medida, reflejar la situación a la que se enfrentó el profesional veterinario, hoy jubilado, en sus años de actividad. Para ello, se incorporan datos estadísticos desde el año 1.945 hasta 2010, etapa en la que han trabajado la mayoría de veterinarios actualmente jubilados. Se hacen comentarios que pretenden dar una visión aproximada del avance progresivo de las explotaciones ganaderas durante la etapa considerada.

Se presenta, en primer lugar, una somera visión de las exigencias a que ha de dar respuesta actualmente toda explotación ganadera para ser rentable económicamente y ofrecer producto de calidad al consumidor.

En segundo lugar, se ofrecen datos sobre la situación, en el tiempo, de los censos, sus características y producciones en las diferentes especies animales.

### Requisitos básicos de la empresa ganadera actual

Toda explotación ganadera, para mantener un nivel aceptable de eficiencia económica en la actualidad, requiere y exige cuidar los siguientes factores:

- a) Animales machos y hembras bien seleccionados y adecuados al objetivo productivo. Perfecta identificación de todos los animales y, cuando proceda, ficha genealógica y de producciones de cada uno.
- b) Correctos programas reproductivos, tanto en la adecuación de machos a utilizar y hembras a cubrir o inseminar con cada macho, como en la planificación de lotes y calendario de parideras.

- c) Completo plan sanitario tanto preventivo de enfermedades infecto-contagiosas y parasitarias como curativo. Cumplimiento de prescripciones terapéuticas y de los plazos de finalización de tratamientos.
- d) Formulación de raciones alimenticias, teniendo en cuenta las necesidades del ganado, en sus diferentes lotes o individualidades, disponibilidad de alimentos, composición y precio. Tanto las materias primas de los piensos (incluidos pastos, forrajes y subproductos), como los aditivos o complementos utilizados, deberán tener garantía de sanidad, ser inocuos para el animal y no generar, en los productos finales obtenidos, residuos nocivos para el consumidor.
- e) Controles de rendimiento del ganado a efectos tanto económicos, como de venta, de reposición de efectivos, de selección y de aportación de datos a programas de Libros Genealógicos y de Asociaciones Ganaderas.
- f) Empleo de instalaciones, nivel de mecanización y técnicas de manejo adecuadas al objetivo productivo, al bienestar animal y a la organización del trabajo en aspectos de seguridad, eficacia y productividad.
- g) Programa de recogida y retirada de deyecciones, purines y cadáveres, con expresión de tiempos, métodos y destino, respetando normas medioambientales.
- h) Cumplimiento de normativa sanitaria en relación con análisis de riesgos, control de puntos críticos, manipulación de alimentos y trazabilidad.
- i) Utilización de aplicaciones y programas informáticos adecuados a las características de la explotación
- j) Gestión empresarial en aspectos comerciales, financieros, legislativos, administrativos, técnicos y de recursos humanos.

### **Evolución de censos ganaderos y sus producciones**

Los datos manejados para elaborar las tablas presentadas en este Anexo proceden del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA): Anuarios Estadís-



ticos, Memorias Anuales ([www.magrama.gob.es](http://www.magrama.gob.es)) y, en general, por las cifras ofrecidas por la Subdirección General de Estadística o por la Unidad Administrativa responsable de los asuntos estadísticos, en cada una de las múltiples estructuras administrativas del Ministerio al que han sido adscritas las actividades ganaderas, alimentarias, pesqueras y medioambientales.

Hacemos la advertencia de que todos los datos censales manejados han de ser tomados con cierta cautela, sobre todo referidos a uno o muy pocos años, debido a los siguientes factores, entre otros:

- a) El origen, metodología de elaboración, criterios de agrupación de datos y tratamiento de los mismos ha sido variable a lo largo de los años.
- b) La variación de precios de los productos y las circunstancias del mercado, en determinados momentos censales, ha podido distorsionar los datos facilitados.
- c) La aparición de brotes epizoóticos puede hacer fluctuar fuertemente los censos.
- d) La asignación de subvenciones o de ayudas diversas, así como las regulaciones de los mercados para determinados productos, inciden claramente en los resultados censales.

Con las salvedades señaladas, los censos son útiles en cuanto a manifestar tendencias evolutivas en las diferentes especies y producciones, sobre todo cuando se analizan situaciones para un periodo de tiempo tan dilatado como el comprendido entre los años 1945 y 2010, como es nuestro caso. Es la etapa de actividad de la mayoría de los veterinarios actualmente jubilados.

En la tabla 1, de la página 68, se indica la evolución de los censos de las especies ganaderas de mayor interés económico y social, a la largo de los años objeto de nuestro estudio. En páginas posteriores se analizan con más detalle cada una de las especies.

Tabla 1.-Evolución de los censos ganaderos españoles, en miles de cabezas, por especies								
Año	Bovino	Ovino	Caprino	Porcino	Gallinas ponedoras	Caballar	Asnal	Mular
1945 a	3.300	15.800	4.250	2.700		580	740	1.060
1950 b	3.112	16.344	4.135	2.688		642	732	1.089
1955 b	2.742	15.933	3.097	2.793	21.094	598	683	1.071
1960 c	3.640	22.622	3.299	6.032	29.103	506	686	1.158
1965 d	3.712	17.073	2.196	4.931	37.368	321	476	745
1970	4.282	17.005	2.551	7.621	42.627	282	363	533
1975	4.335	15.195	2.293	8.662	51.000	251	266	314
1980	4.495	14.180	1.977	11.263	51.878	242	188	199
1985	4.930	16.954	2.584	11.960	50.000	252	151	137
1990	5.063	24.000 a	3.663	18.000 a	46.000			
1995	5.925	24.000 a	2.605	18.500 a	42.000			
2000	6.216	24.927	2.875	22.149	46.443	238 (1999)	55 (1999)	28 (1999)
2005	6.464	22.749	2.905	24.884	51.141			
2010	6.075	18.552	2.904	25.704	51.108			

- (a) Estimado, por falta de datos
- (b) Censos oficiales excluida las crías en los meses de abril-mayo
- (c) Censos oficiales incluidas las crías de todas las especies, en el mes de noviembre.
- (d) A partir de 1.964, datos tomados a 30 de septiembre, incluyendo las crías de todas las especies.

## Ganado Bovino

Los censos de ganado bovino muestran, desde 1955, año de un marcado declive censal, un paulatino pero progresivo incremento, que se acompaña de una alta especialización de los efectivos.

En los años 40, 50 y hasta bien entrados los 60, el censo estaba orientado, en gran parte de España hacia ganado de doble (carne y leche) o triple aptitud (carne, leche y trabajo).

Con el paso de los años, y en paralelo a la mecanización agraria, se observa una creciente e irreversible pérdida de la dedicación al trabajo del ganado vacuno. Era una aptitud propia de bastantes razas autóctonas españolas que, en muchos casos, desaparecen como tales razas o se orientan a la producción de carne. Con el trascurso de los años, la tendencia hacia la especialización hacia leche o hacia carne es más acusada.

Mención aparte merece el vacuno de Lidia.

## Vacuno Lechero

La especialización lechera se refleja en la evolución del censo de vacuno lechero a partir de 1962:

Tabla 2.- Evolución del censo de vacas de ordeño, en miles de cabezas											
Año	1962	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010
Ren.	1.494	1.508	1.827	1.811	1.852	1.890	1.588	1.300	1.151	1.013	845

Puede observarse una clara disminución del censo de cabezas de vacuno lechero que se ve compensada con un incremento sustancial del rendimiento medio por cabeza, expresado en litros/ año (tabla 3):

Tabla 3.- Evolución del Rendimiento medio por vaca, en litros/año (Ren.) y producción total, en millones de litros (P.t.)											
Año	1962	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010
Ren.	1.776	2.173	2.366	2.752	3.170	3.232	3.558	4.738	5.306	6.288	7.304
P.t.	2.892	3.278	4.322	4.984	5.871	6.112	5.650	6.160	6.107	6.370	6.172

Si bien la cantidad total de leche de vaca producida se mantiene con pocas variaciones en los 25 últimos años, se observa una clara proyección hacia la intensificación de la producción de leche, que ha conducido a un mayor tamaño de las explotaciones (favorecida por la implantación de la “cuota láctea” por la Unión Europea) y a la desaparición de pequeñas explotaciones. Todo ello ha propiciado el desarrollo de empresas ganaderas con fuertes inversiones, gran capacidad productiva y alta tecnología.

El sector del vacuno lechero muestra actualmente las siguientes características:

- La raza Frisona es hoy hegemónica en producción de leche en España, en detrimento de otras razas autóctonas de doble o triple actitud (Rubia Gallega, por ejemplo) o importadas (ejemplo, Parda Alpina) cuyos censos han ido descendiendo progresivamente hasta llegar, como hemos dicho, a la desaparición de varias razas autóctonas de vacuno.

- Los programas de mejora genética y las modernas técnicas reproductivas, ampliamente aplicadas en la raza Frisona sobre todo, nos permite disponer de un caudal genético en vacuno lechero comparable al de los países líderes en esta producción.

- Los avances en alimentación y nutrición animal y la posibilidad de suministrar raciones individualizadas, permiten manifestar en toda su potencialidad la base genética disponible y mantener, al mismo tiempo, la salud y el ritmo reproductivo de los animales.

- La aplicación de programas informáticos para identificación y control de animales, raciones, producciones, situaciones reproductivas, aspectos sanitarios, etc., hacen posible la correcta gestión de las explotaciones. Las nuevas técnicas de ordeño mecánico permiten aliviar y humanizar el esfuerzo de los operarios, al mismo tiempo que limitan la incidencia de mamitis y mejoran la calidad de la leche.

- La salud de las vacas es fundamental para obtener leche sana y de alta calidad nutritiva. Los planes de saneamiento en tuberculosis, brucelosis y mamitis, además de las acciones

contra otras patologías infecciosas, garantizan que la leche de nuestra cabaña de vacuno lechero sea de primera calidad para el consumidor. La lucha contra la EEB (Encefalopatía Espongiforme Bovina o enfermedad de las vacas locas) fue ejemplo de eficacia en los últimos años. Esta calidad está además garantizada por los controles veterinarios en los procesos de industrialización, distribución y comercialización.

Durante todo el proceso que comprende desde la producción hasta el consumo, en los múltiples aspectos de obtención, elaboración y procesado, ha estado y está presente el veterinario, cuya participación ha sido decisiva para alcanzar las cotas de eficiencia que, en producción lechera de vacuno, tiene España actualmente.

## **Vacuno de carne**

La otra gran faceta del ganado vacuno la constituye la producción de carne, cuya procedencia puede ser:

a).- Razas autóctonas mejoradas genéticamente, que conservando su gran capacidad para adaptarse a condiciones ambientales propias pueden aprovechar adecuadamente los recursos naturales disponibles. Ejemplos: Asturiana, Rubia Gallega, Avileña Negra Ibérica, Retinta Extremeña, Andaluzas, etc.

b).- Razas importadas como las razas Charolesa o Limusina, mantenidas en pureza racial.

c).- Cruzamiento entre individuos de las agrupaciones raciales anteriormente citados (autóctonas por importadas), utilizando generalmente las hembras autóctonas y los machos importados, para destinar la descendencia a matadero.

d).- Animales procedentes de explotaciones lecheras en las cuales la producción de carne tiene su origen en: Vacas lecheras cubiertas por machos de actitud carnicera para destino de la descendencia a matadero. Sacrificio de animales no aptos para reposición o reproducción. Animales de desecho.

**Tabla 4.- Evolución de la producción total de carne de bovino en España, expresada en miles de toneladas (Tm.)**

Año	1960	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010
Tm.	160	177	308	454	422	401	514	522	651	715	607

Paralelo al incremento del censo de vacuno ha sido, lógicamente el incremento de producción de carne que, a su vez, ha ido dando respuesta, en buena medida, a una creciente demanda. En ocasiones, ha sido necesario satisfacer esa demanda acudiendo a importaciones.

Los tipos de animales vacunos presentados a matadero se denominaron (Orden de Presidencia del Gobierno de 18-IX-1975), en función de la edad manifestada por su arcada dentaria, de la siguiente forma:

Terneros/as.- Sin haber cumplido el año. (Enrasamiento de incisivos)

Añojo.- Más de 12 meses de edad que conserve al menos 1 pala de leche.

Vacuno menor.- Con palas permanentes y que conserve al menos un extremo de leche.

Vacuno mayor.-Animal sin ningún diente de leche.

Hasta el año 2008, “Terneras” se refiere a animales con menos de 170 Kg./canal y, a partir de 2009, pasa a ser ” terneras + bovino joven” menor de un año.

“Novillas” se refiere a hembras no paridas de mas de 170 Kg./canal y, a partir de 2009, pasa a ser hembras no paridas de mas de un año de edad. “Toros” se refiere a machos de mas de 170 Kg./canal, y a partir de 2009 pasa a ser machos de mas de un año y bueyes.

En la tabla 5 se indica la evolución de las producciones de carne de vacuno, según los diferentes criterios de clasificación empleados en los correspondientes años

<b>Tabla 5.- Evolución del n° de reses sacrificadas (en miles de cabezas) y peso canal medio (en Kg.), según tipo de animales</b>									
<b>Año</b>	<b>Ternereras</b>		<b>Añojos</b>		<b>Menor</b>		<b>Mayor</b>		<b>Total</b>
	<i>N° Cab. Miles</i>	<i>Peso Canal medio</i>	<i>N° Cab. Miles</i>	<i>Peso Canal medio</i>	<i>N° Cab Miles</i>	<i>Peso Canal Medio</i>	<i>N° Cab. Miles</i>	<i>Peso Canal Medio</i>	
1945									1.052
1950									800
1955	835	90,8					331	189	1.166
1960	574	105,5			282	166,4	261	199,2	1.117
1965	605	120,0			284	178,7	253	212,6	1.142
1970	648	126,6	485	221,9	223	212,4	310	229,4	1.666
1975	636	145,2	953	267,3	144	231,1	303	240,3	2.036
1980	717	159,4	757	267,1	134	233,3	247	246,8	1.905
1985	<b>Ternereras</b>		<b>Novillas</b>		<b>Vacas</b>		<b>Toros</b>		
1991	134	115,1	633	225,6	461	251,8	911	254,8	2.140
1995	121	121,8	597	239,1	324	282,7	1.031	264,7	2.074
2000	248	152,7	735	238,2	320	275	1.238	282,4	2.543
2005	247	156,9	770	242,3	400	276,6	1.340	283	2.757
2010	869	229,9	440	248,1	318	285	674	306,7	2.302

Independientemente de los variables criterios utilizados en la denominación de los distintos tipos de vacuno de abasto, se manifiesta un aumento continuado, hasta 2005, del n° de cabezas sacrificadas.

A partir de los datos disponibles y de los expuestos en anteriores tablas, se ha elaborado el siguiente resumen (Tabla 6):

<b>Tabla 6.- Producción de carne de vacuno, en miles de toneladas (Tm.), cabezas sacrificadas, en miles (N°) y peso canal medio, en Kg. (p/c)</b>											
<b>Año</b>	<b>1960</b>	<b>1965</b>	<b>1970</b>	<b>1975</b>	<b>1980</b>	<b>1985</b>	<b>1990</b>	<b>1995</b>	<b>2000</b>	<b>2005</b>	<b>2010</b>
<b>Tm.</b>	160	177	308	454	422	401	514	522	651	715	607
<b>N°</b>	1117	1142	1666	2036	1905		2140	2074	2543	2757	2302
<b>p/c</b>	143	154	184	223	221		240	251	256	259	263

En el análisis de la anterior tabla se aprecian las siguientes tendencias:

El n° de cabezas sacrificadas se ha duplicado desde 1960 hasta 2010 y paralelamente, y en la misma proporción, se ha aumentado el peso medio de las canales obtenidas.

Como consecuencia de estos incrementos se llega a que la producción de carne se ha multiplicado por cuatro, en el periodo considerado.

El elevado incremento del peso medio de la canal del vacuno sacrificado, experimentado desde 1960 a la actualidad, se ha debido a una evidente intensificación en la producción de animales de cebo.

Esta intensificación ha sido propiciada por la realización de cruzamientos raciales adecuados, la elaboración de raciones equilibradas y económicas, manejo correcto de animales y buen nivel sanitario.

Se ha de destacar que tanto en las explotaciones extensivas, con aprovechamiento de pastos y recursos forrajeros, como en las intensivas dedicadas a la cría de terneros y cebo de añojos, ha estado siempre presente la figura del veterinario como técnico cualificado en todos los aspectos relacionados con estas explotaciones ganaderas.

Sus actuaciones comprenden desde facetas de asistencia clínica preventiva y curativa, como cuestiones relacionadas con sistemas productivos, elaboración de raciones, orientación genética y de cruzamientos, así como asesoramiento en disposiciones administrativas de interés para el ganadero: Acciones Concertadas, estímulos diversos en forma de Primas a la Producción, Libros Genealógicos, Bienestar Animal, etc.

Otra faceta esencial en la actuación del Veterinario ha sido y es el control de la calidad de la carne desde el establecimiento de producción (explotación ganadera) hasta el puesto de abastecimiento al consumidor. Las actuales normas sobre trazabilidad y control de riesgos son responsabilidad del veterinario como garante sanitario de la calidad de la carne.

## Vacuno de Lidia

Se trata de un sector minoritario dentro del Vacuno, con gran predominio de la tradición, unida al prestigio social inherente a este tipo de explotaciones. Su futuro está cuestionado



por diversos movimientos sociales que afectan a los espectáculos basados en el toro de lidia.

En la tabla 7, y con los datos disponibles, se puede observar la evolución e importancia del sector hasta el año 1986.

**Tabla 7.- Evolución del número de vacas de Lidia registrado en España  
(expresado en miles de cabezas)**

<b>Año</b>	<b>1955</b>	<b>1970</b>	<b>1974</b>	<b>1978</b>	<b>1982</b>	<b>1986</b>
<b>Miles</b>	22,9*	70,1*	50,4	51,9	56,6	55,2

\* Datos no contrastados

En cuanto al número de ganaderías, inscritas en las distintas Asociaciones de Ganaderos de Lidia y el número de terneros herrados, a partir de 1985, han sido las indicadas en la tabla 8.

**Tabla 8.- Número de ganaderías de Lidia inscritas, número de terneros herrados y media de terneros herrados por ganadería**

<b>Año</b>	<b>1985</b>	<b>1990</b>	<b>1995</b>	<b>2000</b>	<b>2005</b>	<b>2010</b>
<b>Ganaderías</b>	667	873	1.028	1.097	1.157	1.194
<b>Terneros</b>	16.424	27.610	30.041	32.449	32.643	24.712
<b>Tern/Gand</b>	24,6	31,6	29,2	29,5	28,2	20,7

De los datos anteriores se desprende un aumento del nº de ganaderías desde 1985 a 1995 y un estancamiento o muy ligero aumento a partir de dicho año. Esta situación en los años 1990 y 2010 no se relaciona claramente con el nº de terneros herrados: En 1990, el nº de ganaderías (873) aumentó poco; en cambio, hay un elevado nº de terneros herrados (27.610), lo que indica mayor nº de animales en producción por ganadería; en 2010, hay mayor nº de ganaderías (1.194) pero son de menor dimensión aparente, en función del nº de terneros herrados (24.712).

Si nos basamos en estos datos, nos indicarían una disminución del tamaño de las ganaderías de lidia, supuestos los mismos índices reproductivos en el ganado. Nos encontramos, en 2010, con el menor número medio de terneros herrados por ganadería (20,7) de toda la serie histórica analizada.

En todo caso, el veterinario ha sido y es elemento clave en el festejo taurino desde los siguientes puntos de vista: a) Profesional imprescindible para determinar la aptitud de los animales (toros y caballos, en su caso) para la lidia. b) Asesor esencial para orientar las decisiones de la Autoridad que preside los festejos. c) Vigilante del estado sanitario de los animales y d) Garantizar la calidad y el adecuado destino de la carne procedente de los animales lidiados.

Todo ello sin olvidar su misión profesional en los aspectos genéticos, nutricionales, sanitarios, etc., al igual que en las demás explotaciones ganaderas.

## Ganado Ovino

El censo de ganado ovino se mantiene con ligeras oscilaciones (de 14 a 17 millones de cabezas) a lo largo de los años, hasta 1987. Las oscilaciones mayores en este periodo, pueden deberse, en general, a diferentes criterios censales.

A partir de 1987 se incrementa súbitamente el censo, que pasa a 20 millones y se mantiene alrededor de los 22-24 millones hasta 2008 en que se inicia un descenso.

La justificación de estos cambios se puede deber, en buena medida, a las ayudas, procedentes de la PAC, concedidas al sector.

Los datos estadísticos de que disponemos, sobre censos y producciones, han permitido elaborar la Tabla 9.

**Tabla 9.-Evolución de los censos de ganado ovino y de sus producciones de carne y leche.**

Año	Censo	Producción de carne				Producción de Leche
		Nº de cabezas (miles) A	Animales Sacrificad (miles) B	Peso Canal TM (miles) C	Media peso canal Kg. C/B	Porcentaje sacrificio (B) sobre Censo (A) % B/A
1945	15.000	6.390	64,7	10,12	42,6	104
1950	16.344	6.168	66,0	10,7	37,7	96
1955	15.933	7.436	74,5	10,01	46,6	239
1960	22.622	10.663	109,9	10,3	47,1	257
1965	17.073	10.808	121,8	11,26	63,3	324
1970	17.005	11.532	127,1	11,02	67,8	268
1975	15.195	11.701	136,1	11,63	77,0	231
1980	14.180	10.887	126,7	11,63	76,7	191
1985	16.954	16.411	192,4	11,72	96,7	225
1992	24.615	19.660	216,1	10,99	79,8	306
1996	23.982	18.752	208,0	11,09	78,2	303
2000	24.927	20.502	232,3	11,33	82,2	392
2005	22.749	19.391	224,1	11,55	85,2	408
2010	18.552	11.736	131,2	11,17	63,2	490

Se observa un progresivo incremento del número de animales sacrificados en relación con los censados. Ello indica una mejora en índices de fecundidad, fertilidad y prolificidad que permite obtener más corderos para sacrificio por madre en pro-

ducción. Esta tendencia se rompe en el año 2000, en el que la caída de los censos y animales sacrificados es manifiesta.

El peso medio de la canal se mantiene alrededor de los 11 Kg. a lo largo de los años debido, a una proporción mantenida en el tiempo entre el número de corderos lechales, pascuales y mayor sacrificados.

En el año 2010, la leche de oveja supuso alrededor del 8% del total de leche producida en España. La leche de ovino se dedica en su práctica totalidad a la elaboración de quesos, cuya diversidad y calidad es proverbial en España. La leche en sus aspectos de composición química, flora microbiológica y caracteres físicos es fundamental para la calidad final de los quesos con ella elaborados. La sanidad de rebaño y sobre todo de la mama, la técnica de ordeño, la manipulación y conservación de la leche son factores esenciales para lograr aquella calidad.

La producción lanera fue, en su día, razón fundamental de la explotación del ovino del tronco merino e importante fuente de ingresos en la de otras agrupaciones raciales (Entrefinas). La gran importancia económica y social que tuvo tradicionalmente la lana se ha reducido sustancialmente en la actualidad debido, en gran parte, a la competencia de fibras sintéticas. A pesar de ser una fibra textil natural de gran calidad, sobre todo la procedente de ganado Merino, la lana en su conjunto se ha convertido, hoy en día, para muchas ganaderías, en un subproducto de escaso o nulo interés económico.

Los ganaderos de Merino han modernizado y tecnificado los sistemas de explotación de sus rebaños. Continúan aprovechando los pastos de las dehesas extremeñas y andaluzas y, en su mayoría, han orientado la actividad hacia la producción de carne.

Independientemente de aspectos cuantitativos de la producción ovina, es de destacar los cambios experimentados en aspectos cualitativos que pasamos a describir someramente.

El ganado ovino se ha basado tradicionalmente en el pastoreo, trashumante en muchos casos, y en el aprovechamiento de rastrojos, barbechos y subproductos agrarios o agroindustriales.

En la actualidad se tiende a explotaciones de carácter más intensivo, más tecnificadas y menos dependientes de recursos pastables.

Las tradicionales razas ovinas españolas se orientaron en unos casos preferentemente a la producción de leche (Churra, Lacha, Manchega, Castellana, y otras), en otros casos se especializaron en la producción de lana de calidad (las pertenecientes al grupo Merino) y un tercer grupo se orientó a la producción de carne y leche (Rasa Aragonesa, Segureña y otras) dedicándose a uno u otro producto según la situación del mercado, la disponibilidad de pastos o de pastores, el tipo de explotación, la inclinación del ganadero, etc.

Las tres indicadas producciones clásicas del ovino (lana, leche y carne) han seguido diferentes derroteros en función del comportamiento de diversos factores. La influencia de la demanda, de los precios, de las subvenciones y ayudas y de los cambios sociales ha sido determinante en la toma de decisiones por los ganaderos.

Los evidentes avances científicos y la incorporación y aplicación de innovaciones en el sector ovino han permitido poner en marcha y mantener a excelente nivel explotaciones especializadas en producción de carne, de leche o mixta de carne y leche.

Las explotaciones de ovino dedicadas a cualquier orientación productiva precisan, además de los requisitos básicos señalados de forma general para toda explotación ganadera, algunos factores propios. Estos factores, aunque expuestos en forma ordinal, no significan prioridad de unos sobre otros.

1°.- Moruecos seleccionados a los que se exige: a) Nivel genético adecuado en función del cordero y de la producción de leche, que se pretende conseguir: precocidad, óptimos índices de transformación de alimentos, calidad de canal y, en su caso, cantidad y calidad de la leche; b) Buena capacidad reproductiva; c) Compatibilidad, genética y fisiológica con las hembras a cubrir o inseminar.

2°.- Un conjunto de ovejas homogéneas en cuanto a características raciales, bien seleccionadas en cuanto a capacidades

reproductivas y cualidades carniceras y, en su caso, lecheras (cantidad, composición y ordeñabilidad). Además, bien adaptadas a condiciones de pastoreo.

3°.- Empleo de técnicas reproductivas que aborden problemas de esterilidad, calendarios y concentración de parideras, métodos de inseminación artificial o manejo de monta natural, etc.

4°.- Control de parideras y sistemas de destete y de lactancia artificial, eficaces y económicos.

5°.- Instalaciones ganaderas acordes con los tipos de animales (corderas de reposición, ovejas madres, moruecos, lotes de corderos, equipos para lactancia artificial, salas y equipos para ordeño mecánico, etc.).

6°.- Programas sanitarios que aseguren la sanidad del ganado y un excelente nivel de calidad en leche y carne.

7°.- Sistemas de pastoreo bien planificado, con parcelas, cargas ganaderas y calendario de aprovechamiento perfectamente establecidos. Disponibilidad de agua y programas de riego, en su caso.

8°.- Destino y aprovechamiento de productos obtenidos.  
Vías de comercialización

Caso especial es el de empresas dedicadas al cebo de corderos, sobre todo si éstos proceden de rebaños de ordeño, en los que su destete se realiza muy precozmente. Estos cebaderos tienen, como es lógico, unas necesidades muy específicas, al constituir el cordero el único objeto de explotación. Se les exige, no obstante, un elevado nivel de especialización y de actualización de técnicas, para ofrecer al consumidor un producto de alta calidad, acorde con las demandas del mercado.

La complejidad creciente y la competitividad permanente caracterizan las dos producciones ovinas (carne, leche); por ello se demanda a los empresarios ganaderos un esfuerzo eficaz y continuado, que necesariamente se han de apoyar en los progresos ofrecidos por la profesión veterinaria.

Gracias a ello ha sido posible pasar de una situación de rebaños basados casi exclusivamente en el pastoreo a otros con

racionamiento equilibrado y ajustado a las características y producciones de los animales.

De sistemas de selección en función de apreciaciones morfológicas y, a veces, en producciones no controladas de forma sistemática y homogénea a los sistemas actuales basados en serios controles de rendimientos a los que se aplican técnicas matemáticas propias de la genética de poblaciones.

De sistemas de reproducción basados en monta natural, sin posibilidad de hacer un seguimiento fiable de paternidades, ni de garantizar umbrales aceptables de fertilidad ni fecundidad, a los actuales sistemas y modelos reproductivos.

De rebaños con elevados índices de mortalidad y morbilidad en enfermedades infecciosas y parasitarias (desde carbunco bacteriano hasta distomatosis, como ejemplos) hemos llegado a ganaderías exentas de brucelosis o hidatidosis y, en general, de graves epizootias o zoonosis.

De quesos heterogéneos en cuanto a caracteres organolépticos, sanitarios, de composición, de valor nutritivo y de presentación comercial, a quesos perfectamente tipificados por su origen, con plenas garantías sanitarias y perfectamente definidos en sus características.