

Preparación para el Retiro



“...Le preguntaron cierta vez a Uwais el sufi, ¿Qué es lo que la Gracia, te ha dado? Y les respondió: Cuando me despierto por las mañanas me siento como un hombre que no esta seguro de vivir hasta la noche. Le volvieron a preguntar: Pero esto...¿no todos lo hombres lo saben? Y Uwais replicó: Si lo saben; pero no todos lo sienten...”

Los orígenes documentados de la seguridad social para las Fuerzas Armadas en México, se remontan a los inicios del México independiente, según el... *“Reglamento general de la gran casa nacional de inválidos” establecida en México por el Escmo. Sr. general de división, benemérito de la patria y segundo presidente de los Estados Unidos Mexicanos D. Vicente Guerrero, á virtud de su decreto de 21 de septiembre de 1829”.*

En la actualidad, el **Instituto de Seguridad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (I.S.S.F.A.M.)**, consciente de la responsabilidad histórica que le compete, retoma esa preocupación que se vislumbra desde el siglo XIX, para **proteger al militar mexicano y sus familias**, a través del otorgamiento de diversos beneficios.

El **I.S.S.F.A.M.**, por ley, es el organismo público descentralizado federal, responsable de otorgar prestaciones económicas, sociales y de salud, de acuerdo con la normatividad establecida, a un **sistema humano-social** constituido por 5 subsistemas; **militares en el activo, militares en situación de retiro, derechohabientes, pensionistas y beneficiarios.**

Aprovecharemos la ocasión y espacio para referirnos de manera específica al subsistema de militares en el activo, con el objetivo de estimular su visión futurista, recomendando básicamente, que con la suficiente anticipación deben considerar como una parte del ciclo natural del servicio de las armas, el momento en que tendrán que separarse del activo y desarrollarse en una nueva e importante faceta de su vida, la situación de retiro.

Como una responsabilidad compartida con el personal militar, esta entidad en la fase previa de pasar a situación de retiro, en coordinación con la **Dirección General de Seguridad Social Militar (S.D.N.)**, la **Dirección General Adjunta de Seguridad y Bienestar Social (S.M.)** y **Banjercito**, organiza mensualmente una plática para proporcionar la información necesaria, a quienes en un futuro inmediato requerirán efectuar los diversos trámites que involucra su cambio de situación, pero queremos aprovechar esta oportunidad, para hacer llegar otro mensaje a los integrantes de las **Fuerzas Armadas Mexicanas**, que no versa precisamente sobre los datos que se ofrecen en la actividad referida, pero que indudablemente puede ser de vital importancia, para quienes después de arduos años de actividad incesante, se enfrentan a la ineludible etapa del retiro.



preparación para el retiro

¿Que es la situación de retiro?



La **Ley del I.S.S.F.A.M.** cita *“es aquella en que son colocados, mediante ordenes expresas, los militares con la suma de derechos y obligaciones que fija esta ley...”*, por nuestra parte, podemos agregar que esta fase en la vida del militar, es una etapa que en la mayoría de los casos, puede traer consigo un conjunto de factores de riesgo, que de ser oportunamente previstos, permitirán al militar retirado desenvolverse en un entorno favorable.

Los posibles factores de riesgo a que nos referimos en el párrafo anterior, entre otros, pueden ser los siguientes:

- Marginación laboral, social y familiar.
- Sentimiento de minusvalía y rechazo.
- Nivel de vida precario.
- Inseguridad socioeconómica.
- Disminución del potencial de sustento familiar.

Marginación laboral, social y familiar

Esta marginación situacional, puede tener su origen en los siguientes aspectos; edad, preparación profesional, estado de salud físico y mental, así como, entorno familiar, entre otros y se pueden manifestar en la dificultad para encontrar un empleo adecuado, para integrarse a sistemas humano-sociales afines o en su caso, ser considerado por la familia como una carga.

Sentimiento de minusvalía y rechazo

Ante la nueva situación, con una sensible disminución de actividades y como parte del proceso de integración a un nuevo entorno, donde ya existe un orden establecido, puede suceder que el militar retirado sienta que sus aportaciones no son necesarias o de valor, que sus cualidades físicas y mentales se encuentran disminuidas y en consecuencia, percibir que aquellos que tienen un contacto con él, lo rechazan y lo ubican en un estadio inferior.

Nivel de vida precario

El riesgo de padecer un nivel de vida precario, puede asociarse con diversos factores, entre los cuales podemos citar; sistema de ahorro inexistente o inadecuado, incapacidad para obtener un buen empleo, padecimientos físicos, falta de planificación familiar, haber de retiro insuficiente, entre otros. Todos estos factores pueden inducir a la sensible reducción de nivel de vida, en comparación al que se disfruta cuando el militar se encuentra en el activo.

Inseguridad socioeconómica

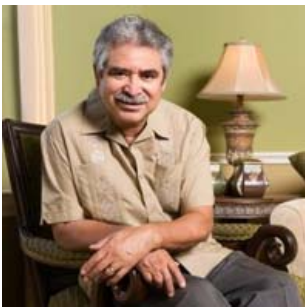
No estar en condiciones de obtener los servicios básicos, así como la falta de capacidad para proporcionar los bienes y satisfactores que demanda el grupo familiar, pueden generar un estatus de inseguridad, que se vería agravado con la concurrencia de cualquiera de los otros factores de riesgo citados.



Disminución del potencial de sustento familiar

Aún cuando aparentemente este factor de riesgo es mínimo, es indicado puntualizar que el comportamiento de las tasas de natalidad y mortalidad, han disminuido sensiblemente, como resultado de las medidas de planificación familiar que las diversas administraciones de gobierno adoptaron y los avances que la ciencia médica ha experimentado, respectivamente; es decir, se presentan dos posibles fenómenos que potencialmente pueden generar este riesgo:

Por una parte la disminución de una población joven económicamente activa que soporte un sistema humano-social de adultos en plenitud económicamente inactivos; y por otra, al ser familias más pequeñas, también se disminuye el número de miembros que potencialmente pueden contribuir al sustento de un adulto en plenitud.



Preparación para el retiro

El **I.S.S.F.A.M.**, como garante de la seguridad social de los soldados mexicanos y sus familias, se encuentra inmerso en una intensa dinámica, que incluye su reestructuración, actualización y adopción de las mejores prácticas permanentemente y así, en función de los recursos disponibles y la normatividad establecida, se adoptan las medidas óptimas que beneficien a nuestros usuarios.

Sin embargo, es menester acotar que la realidad que **vive nuestro México**, es un elemento, que dificulta proyectar de manera plena y segura el crecimiento constante de los beneficios que se otorgan y que además, cumplan de lleno con las expectativas que pudieran tener para su vida en el retiro los miembros de las **Fuerzas Armadas Mexicanas**, puesto que cualquier mejora que se contemple para las prestaciones vigentes, exige la aplicación de dinero. Cabe recordar, que esta Entidad paraestatal descentralizada, se maneja con recursos propios, y el presupuesto asignado por el gobierno federal, es directa, total e inmediatamente aplicado para el otorgamiento de ciertos beneficios.

Es entonces, que como parte de los servicios que ofrecemos, se busca el apoyo y comprensión de nuestros Usuarios y se les invita a crear conciencia de esta situación, para que contribuyan consigo mismos y estimen la factibilidad de diseñar y sentar las bases, que les permita alcanzar una situación de retiro favorable y segura, mediante la aplicación de prácticas que incluyan entre otros rubros, el ahorro y la conservación de la salud física, mental, emocional y espiritual.

En caso de generarse el compromiso del militar consigo mismo e inducirse el estado consciente que coadyuva a clarificar la necesidad de planificar nuestro futuro, es casi seguro que emerja una inquietud y se pregunte:



¿Existe alguna forma de minimizar los riesgos?

La respuesta tácita y directa es sí.

Sí existen maneras de minimizar los riesgos que pudieran presentarse en la situación de retiro.

El cómo lograrlo, es el aspecto fundamental sobre el cual tenemos que reflexionar, podemos realizar un análisis o una síntesis para buscar la solución óptima, sólo cabe recomendar que, tratándose de nuestro futuro, debemos aplicar toda nuestra imaginación, evitar las limitaciones ficticias y consecuentemente ampliar nuestras fronteras de solución, detectar los criterios en conflicto y hacer las transacciones procedentes, para arribar o necesariamente a la solución ideal, pero sí a la mejor de las posibles soluciones aplicables.

Esta actividad de búsqueda de soluciones, involucra uno de los procesos probablemente más difíciles de materializar, el proceso de autoconocimiento y es inevitable, ¿cómo puedo definir el rumbo que voy a tomar para alcanzar un punto si desconozco donde estoy?

El ¿dónde estoy?, es la posición que guardo en mi entorno, en el sistema al que pertenezco, es el punto al que he arribado después de sumar mis actos y actitudes de toda la vida, es resultado de mi historia personal, pero al mismo tiempo, el ¿dónde estoy? es válido por solo un instante, después de esto se convierte en historia, y sin embargo, al final, toda mi historia será la suma de mi ¿dónde estuve?, el ¿dónde estoy? y el ¿dónde estaré?; es esta última parte, en la que viviendo en un estado de plena conciencia y conocimiento de ¿dónde estoy?, a partir de ahora, quiero y puedo influir para evitar que el ¿dónde estaré? de incertidumbre, producto de vivir a la deriva, se convierta en un ¿dónde deseo estar?, previamente planificado para que responda a mis expectativas.

A esta manera de proyectar la vida, la denominaremos **PLAN DE VIDA Y CARRERA**.

Plan de vida y carrera

Una manera sencilla de prevenir el enfrentamiento de riesgos en la situación de retiro, es planificar nuestra vida y carrera, para el efecto, puede emplearse cualquier metodología, pero es recomendable que incluya los siguientes aspectos:

- Situación actual
- Visión personal
- Plan de acción
- Conclusiones y aprendizajes.



Situación actual

En esta parte, es recomendable escribir nuestra autobiografía, así como definir básicamente se trata de realizar una reflexión personal profunda, que nos permita redescubrir nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, determinar el nivel de nuestros estados físico, mental, emocional y espiritual, procurar entender nuestra vida a manera de un flujo pasado, presente y futuro, como aspectos integrados de nosotros mismos, que nos facilite percatarnos de nuestras habilidades para aprender, de conocer nuestros puntos de apoyo, deseos, sueños, ideales, valores, ciclos, entender nuestra historia personal, de donde venimos y donde estamos ubicados en este momento, aceptar que lo que somos, es producto de nuestro esfuerzo y si no somos diferentes, es porque no lo hemos decidido así, comprender si el estilo de vida que hasta ahora hemos practicado, nos permitirá alcanzar lo que pretendemos como objetivo final en los aspectos físico, mental, emocional, espiritual e incluso económico.



Visión personal

*“Visión sin acción, es un sueño;
acción sin visión, es un pasatiempo;
visión con acción, mueve montañas”*

Si ya conocemos donde estamos, ahora cabe reflexionar hacia donde queremos ir, dirigir nuestra proa visionaria hacia el estadio que deseamos para nosotros y nuestro pequeño gran universo, pero además, vislumbrar las posibles rutas que nos permitan alcanzar nuestro ideal, buscar la manera de convertir en realidad nuestro sueño, hurgar en lo más recóndito de nuestro ser para determinar las habilidades y conocimientos que nos habrán de permitir conscientemente, materializar nuestra visión del ideal, si logramos hacer concurrir al mismo punto en espacio y tiempo nuestra visión y nuestro esfuerzo, estaremos en condiciones de abrir una brecha entre las aguas de un mar, derrumbar las murallas de una ciudad con el sonido de las trompetas, evitar que los leones nos devoren o que el fuego nos consuma, visión con acción es fe y la fe es la piedra que soporta los milagros.

Plan de acción

Esta parte del plan de vida y carrera es fundamental, es aquí donde definimos las líneas de acción que nos permitirán arribar a puerto seguro, es recomendable tener en mente lo siguiente:

- Los grandes logros involucran mayores riesgos.
- Cambia rápidamente, conservando tu esencia, tu espíritu.
- Elige conscientemente lo que quieres, lo puedes conseguir.
- Se generoso, gentil y respetuoso con tu entorno.
- Para todo existe tiempo.

Procura que tu plan de acción incluya lo siguiente:

- Necesidades.
- Objetivos
- Valores
- Acciones
- Plazos.



preparación para el retiro

Conclusiones y aprendizajes

Al llegar a este punto, estaremos en condiciones de aseverar quienes somos, donde estamos, a donde deseamos ir, y como lo vamos a lograr.

El autoconocimiento de nuestra situación física, mental, emocional y espiritual, integrados con nuestra visión personal, nos ayudarán a concluir cual es nuestra misión en la vida y además, estaremos en condiciones de comprender el respeto que debemos guardar a la misión de nuestros semejantes, aprenderemos que somos entes individuales que deben vivir en comunión con el entorno y que si por casualidad o por causalidad nos encontramos con otros entes, será un regalo de la vida y si no es así, no podemos hacer nada para remediarlo.

Plan de salud

Un plan opcional que podemos diseñar para enfatizar la importancia de la salud de nuestro organismo y que es compatible e incluso puede considerarse complemento del plan de vida y carrera, es el plan de salud, el cual se recomienda que incluya lo siguiente:

- ¿Qué es un adulto en plenitud?
- Planificación de una madurez plena.
- Adecuación del entorno
- Erradicación de malos hábitos
- Programa de salud integral
- Relaciones con el entorno.

¿Qué es un adulto en plenitud?

Es un ser humano que ha alcanzado una etapa de su vida, en la cual llegó el momento de canalizar su energía y conocimientos en pos de optimizar el sistema humano-social al cual pertenece. En el camino se ha visto involucrado consciente o inconscientemente, en un proceso que fluye de manera natural en todo ser vivo, conocido como envejecimiento, el cual se significa por ser individual, progresivo e irreversible y se encuentra sujeto a tres variables que interactúan entre sí; genética, entorno y tiempo.

Se pueden considerar tres tipos de envejecimiento:

Envejecimiento normal

Proceso natural en el cual los seres humanos, de manera consciente o inconsciente no aplican factores determinantes para prolongar su vida.

Envejecimiento patológico

Aquel que debido a los padecimientos de nuestro organismo, provoca que nuestro cuerpo envejezca más rápidamente.

Envejecimiento consciente con dirección al éxito

Aquel que debido a las medidas preventivas conscientes que adoptemos, estimulan al entorno para que brinde las facilidades a nuestro organismo, que le permitan un desarrollo pleno y saludable, con amplias posibilidades de aumentar el periodo de vida.



Planificación de una madurez plena

Es redituable planificar la madurez plena con oportunidad, de manera previa al arribo a la etapa de adulto en plenitud, es recomendable analizar el cómo, dónde, cuándo, con quién y con qué se quiere llegar a vivir esta etapa, para ello, es fundamental reflexionar ampliamente sobre los factores socioeconómicos y el lugar donde se desea vivir el resto de la vida.

Adecuación del entorno

Buscar crear un entorno ocupacional adecuado para la etapa de adulto en plenitud, el desarrollar satisfactores u ocupaciones opcionales para emplear el tiempo libre, es importante, prever el involucramiento de todos los sentidos, para prevenir la disminución o falla de alguno de ellos.

Erradicación de malos hábitos

Es imprescindible adquirir conciencia de nuestra forma de vida, de los hábitos que poseemos y de manera permanente corregir el curso de nuestras vidas, erradicando todo aquello que signifique un riesgo para nuestra salud física, mental y moral, en ocasiones es tan simple como aprender a respirar correctamente o contar con una dieta balanceada, se estima que los malos hábitos son causantes de más del cincuenta por ciento de todas las enfermedades e incluso de nuestra muerte.

Programa de salud integral

Es importante practicarse con la regularidad conducente, exámenes de salud que nos permitan saber la situación de nuestro organismo, pero es mucho más importante, el que nos sujetemos a las medidas preventivas y de tratamiento que se nos indiquen. El Programa Preventivo a que se sujete, reducirá los padecimientos que comúnmente afectan a las personas que se encuentran en el estado de adulto en plenitud.

Relaciones con el entorno

Se considera necesario el diseñar, establecer, mantener y fomentar las relaciones sanas con nuestro entorno, no debemos perder de vista que aún cuando somos individuos, formamos parte de un sistema con el cual intercambiamos diariamente energía, ideas y materiales.

La solución para que los factores de riesgo que nos pueden afectar en la etapa de madurez plena, se mantengan en un óptimo equilibrio benéfico para nosotros, consiste definitivamente en diseñar con oportunidad los sistemas de apoyo que proyectemos para llegar al estado de adulto en plenitud.

Mi futura situación de retiro será tan pródiga conmigo, de acuerdo a la intensidad de las acciones y responsabilidades compartidas (personales e institucionales) que para este fin se ejecuten a partir de hoy.



preparación para el retiro

¡Siempre activa, siempre joven!



Tengo las manos acostumbradas al alboroto,
mi cabeza es una maraña organizada de esto
y aquello. Algo lo sabía, algo lo aprendí
y algo se me ocurre poco a poco...
siempre ha sido así.

Nunca supe en que momento,
nunca tuve idea de concluir...
y aunque mis mejores ojos,
mi perfecta espalda y mi salud inigualable
han hecho amistad con el buen tiempo,
sé que a partir de ahora tengo el vivir restante holgado.

Y yo que pensé que mi razón volaba,
que no sería fácil detener de golpe la inercia
de un cúmulo de jornadas repetidas días,
semanas, meses y años... años...

“¿Qué voy a hacer sin trabajar?”,
palpitan mis pensamientos día y noche...
pero... sin embargo...

Lo que sabía, lo que aprendí
y lo que se me ocurrió,
serán poca cosa ahora que comienzo a entregarme
y a colocarme con paciencia
en cada sitio en donde hago falta:

Escucharé y me escucharán,
recorreré tantas y tantas cosas,
que por años me han esperado
y nunca he tenido el tiempo suficiente para atenderlas...
desde mi casa hasta mis recuerdos, el deporte, la salud,
la recreación, mis sitios preferidos y a los que quiero.
¡Vaya que tengo trabajo!...



preparación para el retiro