

Fortuna

LA CLAVE PARA AFRONTAR BIEN UNA RETIRADA O JUBILACIÓN

Es imprescindible empezar con tiempo a planear cómo será la vida después

La incertidumbre sobre qué pasará lleva a muchos profesionales a retrasar la fecha de su marcha

MANME GUERRA
MADRID

Entre lágrimas y arropado por su familia y algunos de los que han sido sus rivales durante los 24 años que ha durado su carrera deportiva. Así se despidió de las pistas Roger Federer el pasado viernes. A los 41 años, el campeón suizo afronta su retiro tras pasar gran parte de su vida dedicada a la alta competición. Y en sus planes más inmediatos está dedicar más tiempo a su mujer y sus cuatro hijos, y tomarse unas vacaciones, durante las que ha asegurado que pensará en su futuro.

Opciones no le faltan, ya que Federer ha cumplido uno de los objetivos que varios psicólogos consultados consideran que es primordial a la hora de afrontar bien el retiro: planearlo con tiempo y tener diferentes salidas a las que poder dedicarse. En su caso, es imagen de varias marcas, lo que solo el año pasado le reportó 90 millones de dólares (cantidad similar en euros), tiene una fundación para labores solidarias, ha invertido en una empresa de zapatillas deportivas en Suiza, seguirá ligado a la Laver Cup, competición que impulsó y que fue el lugar de su despedida, y ronda por su cabeza hacer partidos de exhibición, entre otros proyectos.

“La retirada de Federer ha sido como su personalidad, muy estratégica. Él es un deportista al que llaman el reloj suizo, y todo lo lleva perfectamente medido. Inició su carrera muy pronto, pero también muy pronto comenzó su garantía económica. Ha fomentado otro tipo de negocios que le han garantizado una ocupación. Es lo mismo que ha hecho Rafa Nadal con su escuela”, afirma Susana de los Reyes, directora del máster de psicología y coaching deportivo en la Escuela Universitaria del Real Madrid de la Universidad Europea.



Federer y Nadal no pudieron contener las lágrimas en el último partido del suizo antes de su retirada. EFE

“La retirada es uno de los trabajos que más se hace hoy en día en psicología del deporte. No se puede tratar solo el día de antes. Además, tienen que prepararse con los estudios, que no hace falta que sean universitarios, ya que es difícil de compaginar con la vida de un deportista de élite, pero sí asegurarse tareas alternativas para cuando se retiren”, asegura Eugenio Pérez, director del máster propio de la Universidad de Sevilla en psicología de la actividad física y el deporte. A este respecto, Juan Carlos Álvarez, director del máster en coaching y psicología deportiva de la Universidad internacional de La Rioja (UNIR), añade que solo el 25% o 30% de los deportistas tienen otra formación.

Deporte y empresa

Los expertos consultados coinciden también en que esta preparación previa de cara al retiro es algo que deben hacer todos los profesionales, no solo los deportistas. Pérez sostiene, además, que en muchos casos es la incertidumbre ante lo que se va a encontrar lo que hace que un profesional intente retrasar todo lo posible la hora de dar el paso y dejar su ocupación. “Les pasa

no solo a los deportistas, a todas las personas. Nos encanta eso de la rutina, porque sabemos lo que va a ocurrir y no nos da ningún tipo de miedo. Porque no estamos preparados para la incertidumbre”.

A la hora del retiro, “toda la rutina cambia de un día para otro”, como explica Álvarez, que añade las dificultades que se encuentran muchos directivos una vez se jubilan. “Cuando termina está en su casa, y nunca ha estado ese tiempo en casa. No conoce, incluso, la convivencia con su pareja, y lo normal es que los hijos hayan volado del nido. Ahí se abre también un conflicto, porque tienen que estar muchas horas con una persona con la que no han

convivido ese tiempo. Y segundo, ellos quieren seguir mandando, seguir siendo importantes, pero no se dan cuenta de que en su casa no son los jefes. Y si sale con los amigos, a nadie le importa si has sido director general, eres uno más que va a jugar al golf o una partida. Eso es complicado de gestionar. Por eso, si lo planifican y tienen ya alguna actividad programada, como puede ser un deporte o una afición, por ejemplo, tocar la guitarra, dicha ocupación te mantiene viva y activa. Si no, es muy duro estar sin nada que aportar”, sostiene Álvarez, que tiene experiencia en ayudar a directivos en el momento de la jubilación.

En las grandes compañías, De los Reyes diferencia dos tipos de profesionales. “El que dice ‘bueno, cuando llegue el día ya veré qué hago’, o el que el previamente sabe que esa fecha se va a producir y se prepara esa salida. Tiene que ver mucho con la personalidad. El problema de no tener un objetivo es que te puede generar una altísima desmotivación e incluso tristeza. Es importante que esa estrategia de preparación de la retirada vaya asociada a un objetivo y a un propósito vital”.

El problema de no tener un objetivo tras la retirada es que puede generar desmotivación y tristeza

PROTAGONISTAS

López Alegría recoge la medalla de la Comunidad de Madrid

El Gobierno regional concedió el galardón al astronauta con motivo del día de la comunidad autónoma, el 2 de mayo, pero no pudo recogerlo al encontrarse en la primera misión espacial privada de la historia.



EFE



EFE

El espontáneo abrazo de la Reina en un acto solidario

La reina Letizia presidió la clausura de la XIV convocatoria de proyectos sociales *Euros de tu nómina* de Banco Santander. En un momento del acto, una de las beneficiarias de las organizaciones homenajeadas, Marujita "de Malasaña", de 91 años, le preguntó si le daría un abrazo. A lo que la Reina respondió de inmediato y, con una gran sonrisa, se acercó a ella para estrecharla entre sus brazos.

La gastronomía vasca homenajea a Juan Mari Arzak

El chef recibió el reconocimiento de colegas e instituciones al ser nombrado patrono de honor del Basque Culinary Center, por contribuir a la dignificación de la profesión de cocinero y por situar al País Vasco como referente de la cocina mundial.



EFE

Carolina Herrera, premiada por su carrera

El jurado de los Premios Sociales Fundación Mapfre ha otorgado a la diseñadora el galardón a toda una vida profesional. La entrega del mismo, dotado con 30.000 euros, se llevará a cabo el 6 de octubre, en un acto presidido por la reina Sofía.



GETTY



Reunión de leyendas para presentar la Liga femenina Endesa

María Planas, Wonny Geuer, Anna Montañana y Laia Palau amadrinaron el acto que dio el pistoletazo de salida a la temporada 22/23. En el mismo estuvieron charlando con jugadoras que disputan la competición.

Explorar los confines del mundo sin renunciar al lujo

CINCO DÍAS
MADRID

Silversea Cruises, la compañía de cruceros de ultralujo, presentó una nueva colección de 25 viajes para su barco de expedición, Silver Endeavour, el buque más avanzado del mundo en su categoría.

Desde mayo de 2023 hasta marzo de 2024, los huéspedes podrán conocer 116 destinos en 25 viajes de expedición inmersivos con una duración de entre 6 y 18 días. Lugares como Islandia, el Ártico, Groenlandia, la península Antártica o las Maldivas, entre otros.



El barco Silver Endeavour.

Además, en el próximo año se incorporan al catálogo 24 escalas inaugurales para la compañía, incluida la poco explorada zona de las Canadian High Arctic, la bahía de Hudson y la espec-

tacular isla de Ellesmere. Todo ello sin renunciar al lujo que ofrecen las suites con balcón más espaciales de la industria y elegantes espacios comunes, entre los que hay un spa.

Un recorrido por los 40 años de trayectoria de Sybilla

EFE
MADRID

La exposición *El hilo invisible* recorre los diferentes estados creativos de Sybilla y sirve de homenaje a los 40 años de trayectoria de la diseñadora. Más de 80 vestidos, además de zapatos y complementos e imágenes de sus colecciones, diapositivas, invitaciones a desfiles o catálogos de exposiciones se pueden contemplar en la muestra, que se puede visitar en la Sala Canal Isabel II, en Madrid, hasta el 15 de enero.

"Nadie me ha conocido por mi cara, han conocido



Algunos de los diseños de Sybilla en la exposición. EFE

lo que hago", comenta la diseñadora en un vídeo muy personal, que refleja la esencia de su trabajo y que se puede contemplar al final del recorrido. El resultado de su trabajo

son prendas por las que no pasa el tiempo, que parecen fáciles, "aunque no lo sean en absoluto", con las que pretendía que sus clientas hicieran una buena inversión.