

¿Cómo prepararse **emocionalmente** para el retiro?

La preparación emocional antes y durante esta etapa resulta clave para que el proceso sea lo más saludable y satisfactorio posible.



El retiro en la vida del militar, supone un cambio significativo y en muchos casos, desafiante, para quienes han dedicado gran parte de su vida, a la carrera militar. Dar este paso, va más allá de la adaptación práctica a los beneficios y derechos del retiro, implica un profundo ajuste emocional: el retiro no solo supone la salida de una estructura laboral, sino también una re-definición de identidad, roles sociales y objetivos personales.

Después de años de dedicación a una estructura jerárquica y a una vida marcada por rutinas bien definidas, dejar el servicio representa no solo un cambio en la actividad profesional, sino también, una transición profunda en todos los aspectos de la vida personal, social y emocional.

Entonces, es importante comprender que el retiro no es simplemente un acto administrativo o legal; es un proceso emocionalmente desafiante que puede generar sentimientos complejos, desde el alivio y la gratitud, hasta la ansiedad, el miedo o la tristeza. Por ello, la preparación emocional antes y durante esta etapa resulta clave para que el proceso sea lo más saludable y satisfactorio posible.



1. RECONOCER EL CAMBIO

-Entender las emociones asociadas al retiro

El proceso de tomar conciencia del cambio que se avecina y los sentimientos asociados al retiro es el primer paso para una transición exitosa. Esta etapa involucra el reconocimiento de emociones complejas como ansiedad, miedo, incertidumbre, nostalgia. El retiro no solo marca el final de una carrera profesional, sino también el cierre de una etapa de vida que ha estado llena de estructuras, reglas y una identidad claramente definida.



Reconocer las emociones asociadas a este cambio y comprenderlas, es esencial para poder manejarlas de forma saludable. Estas emociones no siempre son inmediatas y pueden surgir con el paso del tiempo o en algún momento clave del proceso de retiro.



¿cómo me siento?
¿qué me pasa?
¿qué me preocupa?

Poder sincerarse sobre los propios sentimientos y emociones que surgen al pensar en el retiro, hacer lugar a preguntas sobre ¿cómo me siento?, ¿qué me pasa?, ¿qué me preocupa?, podría ayudar a identificar y comprender las emociones subyacentes, lo cual facilita el proceso de aceptación y adaptación.

Es un ejercicio de autoexploración que permite la conexión con temores, inseguridades o incluso expectativas positivas, y prepara para afrontarlas de manera más consciente. Esta instancia reflexiva, también puede reducir la ansiedad y la confusión al permitir que las emociones sean validadas.



2. INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO DE RETIRO

-Reducir la Incertidumbre

Reducir la incertidumbre que implica el paso al retiro, es esencial para facilitar la transición hacia la vida civil. En tal sentido, la búsqueda de información precisa y detallada sobre los beneficios financieros, como la pensión, seguros médicos y otros apoyos disponibles para los militares retirados, resulta beneficioso para disminuir la incertidumbre que genera el futuro. Al tener información relevante y actualizada, el proceso burocrático se vuelve predecible, lo que reduce la sensación de caos y desconcierto.

En los Apéndices 12 y 12a, del Anexo 3 del REDOAPE, encontrará información de los procedimientos a seguir para solicitar el pase a situación de retiro y para hacer uso del derecho de compensación por cambio de destino, siempre y cuando, se diera cumplimiento a lo requerido para dicha solicitud.



COMUNÍCATE CON NOSOTROS PARA MÁS INFORMACIÓN

Dirección

Av. Santa Fe 4815 Piso 2, (1425) CABA

Horarios

Lunes a Viernes de 8:00 a 14:00 hs.

Teléfono

Tel/Fax: (011) 4346-6239

3. RE-DEFINICIÓN DE LA IDENTIDAD

-El desafío de reinventarse

Una de las dificultades más comunes que enfrentan los militares al retirarse es la sensación de pérdida de identidad, debido a que durante años, la carrera militar ha definido su vida personal y profesional. La pregunta que surge ahora es: "¿Quién seré sin mi uniforme?". Comenzar a redefinir la identidad personal, es fundamental en la preparación para dar este paso; reconociendo los logros obtenidos y explorando nuevas áreas de desarrollo, ya sea en el ámbito personal, familiar o profesional: ¿Quién puedo ser? El desafío consiste entonces en trabajar en la reconfiguración de la identidad personal, reconociendo que se trata de un cambio de rol y no de una pérdida total de la identidad.

Algunas recomendaciones para trabajar en este proceso son:

Reflexionar sobre los logros personales

El retiro no implica el fin de una vida útil. Durante la carrera, se han adquirido habilidades, capacidades y fortalezas que pueden trasladarse al ámbito civil. Es importante reconocer estos logros y cómo pueden seguir siendo valiosos en la vida post-retiro.

Establecer nuevos objetivos y metas

Ir pensando en la creación de nuevos proyectos, ya sea en el ámbito personal, familiar o profesional, ayuda a dar un sentido de propósito. Estos objetivos pueden ser aprender un oficio o habilidad, iniciar una actividad voluntaria, o incluso emprender una nueva actividad laboral.

Desarrollar una nueva narrativa personal

Redefinir la historia personal permite que el militar construya una nueva forma de verse a sí mismo, no solo como parte de las Fuerzas Armadas, sino también como individuo con muchas más facetas y capacidades.



El Ejército Argentino firmó un convenio con la Confederación Argentina de la Mediana Empresa (CAME) con el propósito de potenciar la formación mediante la capacitación y la incorporación al mercado laboral, de oficiales y suboficiales que cambian su situación de revista a retiro, así como también, del personal que finaliza su servicio Militar Voluntario, en razón de haber cumplido los 28 años de edad y manifiesta expresamente, su voluntad de hacerlo.

Como parte de esta iniciativa, surgió Postularme, una plataforma que conecta a los integrantes de la fuerza con pequeñas y medianas empresas (Pymes) en busca de perfiles cualificados, reconocidos por su alto nivel de responsabilidad y compromiso.

En tal sentido, si en esta nueva etapa, considera la posibilidad de continuar realizando una actividad dentro del marco laboral, puede ingresar al siguiente sitio web www.postularme.com.ar y vincularse con empresas que buscan perfiles calificados como el suyo.

4. FORTALECER LA COMUNICACIÓN Y LOS LAZOS

-Vínculos y espacios que acompañan la transición

La familia, los amigos cercanos y los camaradas desempeñan un papel fundamental en la transición hacia la vida post-retiro. La interacción social, el apoyo emocional y el fortalecimiento de las relaciones personales contribuyen a reducir los sentimientos de aislamiento que a menudo acompañan el retiro.

Algunas recomendaciones para fortalecer las redes de apoyo incluyen:

Abrir el diálogo con los seres queridos

La comunicación con la pareja, hijos y familiares cercanos, es fundamental, ya que el paso al retiro, implicará para ellos también un importante cambio que podría afectar la convivencia. Por lo expuesto, se sugiere mantener espacios de diálogo e intercambio, en el que todos los involucrados, puedan verbalizar sus expectativas, necesidades y requerimientos. El poder hablar facilita la adaptación.

Buscar actividades sociales o comunitarias

Ir investigando o haciendo un zondeo de las posibilidades de intervención social que hay en la zona, buscar actividades sociales que persigan objetivos que coincidan con los intereses propios. Pensar en la posibilidad de participación en grupos, asociaciones o realización de actividades que puedan contribuir a mantener una vida social activa y satisfactoria

Fortalecer los lazos de camaradería

El contacto y la comunicación con camaradas crea una red de apoyo que facilita la identidad que, a menudo, se siente perdida. Al compartir anécdotas y participar de actividades de la Fuerza, se refuerza ese sentido de pertenencia e identidad. Estar rodeado de camaradas, que han atravesado experiencias similares hace que cada uno se sienta comprendido, lo que propicia un proceso de sanación emocional.



La Dirección de Bienestar, es el elemento de Revista del Personal Retirado.

En conclusión, el paso al retiro es una de las transiciones más significativas y desafiantes de la vida, implica un profundo reajuste emocional, psicológico y social. Dejar atrás la vida militar, caracterizada por una estructura rígida, una fuerte identidad y un claro sentido de pertenencia, puede generar sensación de incertidumbre al hacer frente a la vida civil. Por tanto, reconocer y procesar las emociones que surgen en este proceso, apoyarse en los afectos, poner en palabras las preocupaciones y expectativas, ir pensando en el futuro, construyendo una nueva identidad; es fundamental para una transición exitosa.

La clave está en aceptar que el retiro no es el fin, sino el comienzo de una etapa llena de oportunidades

Si está pasando por este proceso ya sea, como militar próximo al retiro o como familiar y necesita orientación o acompañamiento, no dude en contactarse con nosotros.