

# **Adaptación a la jubilación**

## **Resumen de la experiencia en**

### **Castilla-La Mancha**

**M<sup>a</sup> Jesús Chumillas**  
**Maite Marín**  
**Juana Ruiz-Escribano**

**Cencibel**

**Centro de Psicología**  
**Conducta y Salud**

# **Justificación y programa**

## **La Adaptación a la jubilación**

**Maite Marín**

**Centro de Psicología  
Conducta y Salud**

# La importancia de la adaptación jubilación

Los trabajos en afrontamiento a la jubilación están apoyados en el aumento considerable de la esperanza de vida que se ha producido a lo largo del siglo XX.

## De hecho:

En el año 2000 la población europea mayor de 60 años suponía el 25%, es un hecho que en los países desarrollados la pirámide de población se está invirtiendo. Nunca en la historia de la humanidad tantas personas habían vivido tantos años. El envejecimiento de la población constituye el fenómeno más importante del siglo XX.

# **La jubilación**

**La jubilación es la puerta de entrada de las personas trabajadoras a esa franja de población considerada los mayores o la tercera edad.**

**Cada vez hay más personas mayores y cada vez se vive más tiempo en esta condición, actualmente se vive como jubilado unos 15 o 20 años.**

**Además de las consecuencias sociales, políticas o económicas de este hecho. Se deben tener en cuenta otros factores como la calidad de vida.**

# La jubilación en el siglo XXI

La legislación establece los 65 años como edad para la jubilación, aunque la media real se sitúa entorno a los 60 años. Pero existe un número significativo de trabajadores que se prejubilán en la franja de edad entre los 50-60 años.

Anteriormente, la jubilación constituía el final de nuestra vida. El aumento del nivel económico ha afectado a la jubilación de forma positiva y se ha pasado de ver o vivir la jubilación como una tragedia a ser uno de los fines por los que se trabaja.

Actualmente, la jubilación es considerada como una liberación por muchos y como la pérdida del rol por otros.

# El momento de la jubilación

El grado de conflicto que supone la jubilación esta influido por distintas cuestiones como:

- La historia personal
- la experiencia
- el trabajo
- la familia
- los recursos personales
- ...

Aspectos unos modificables y otros no.

Cuando una persona se jubila necesariamente debe enfrentarse de forma más clara con quien es y adonde va, con el tiempo y como usarlo y con las relaciones personales.

**La jubilación puede ser una situación de desequilibrio o una oportunidad.**

# **La adaptación a la jubilación I**

**La jubilación es una situación esperada y común para la mayoría y a la vez es un acontecimiento que afecta de manera individual a cada persona. Cómo afecta se debe tanto a cuestiones personales, como sociales y laborales.**

**Algunos autores comentan que la jubilación será un acontecimiento estresante en la medida en que esta, este asociada a implicaciones negativas.**

**Otra cuestión a tener en cuenta son las expectativas.**

# **La adaptación a la jubilación II**

**Aquellas personas que tras jubilarse dedican su tiempo a actividades gratificantes se adaptan mejor y refieren un mayor grado de satisfacción.**

**Muchas personas han dedicado su vida al trabajo y no han contado con la oportunidad de tener aficiones. Han vivido y creído que realizar actividades poco productivas es una pérdida de tiempo.**

**Muchas personas no cuentan con las habilidades personales para adaptarse a ella o sus recursos no son suficientes para sacar el mejor partido a esta situación.**



# La adaptación a la jubilación III

**En definitiva la adaptación a la jubilación va a depender de la capacidad personal, de la situación y de la actitud con la cual se afronte esta nueva circunstancia.**

**El hombre siempre es libre de escoger su actitud ante las circunstancias. V.Frankl**

**La jubilación puede ser una situación de desequilibrio o una oportunidad.**

# La situación actual de la jubilación

- **Cada vez las personas que dejan de trabajar se encuentran en condiciones más adecuadas.**
- **Es una etapa en la cual se ofrecen mayores y mejores posibilidades.**
- **Y la forma de afrontarla marca enormemente el futuro de la persona.**

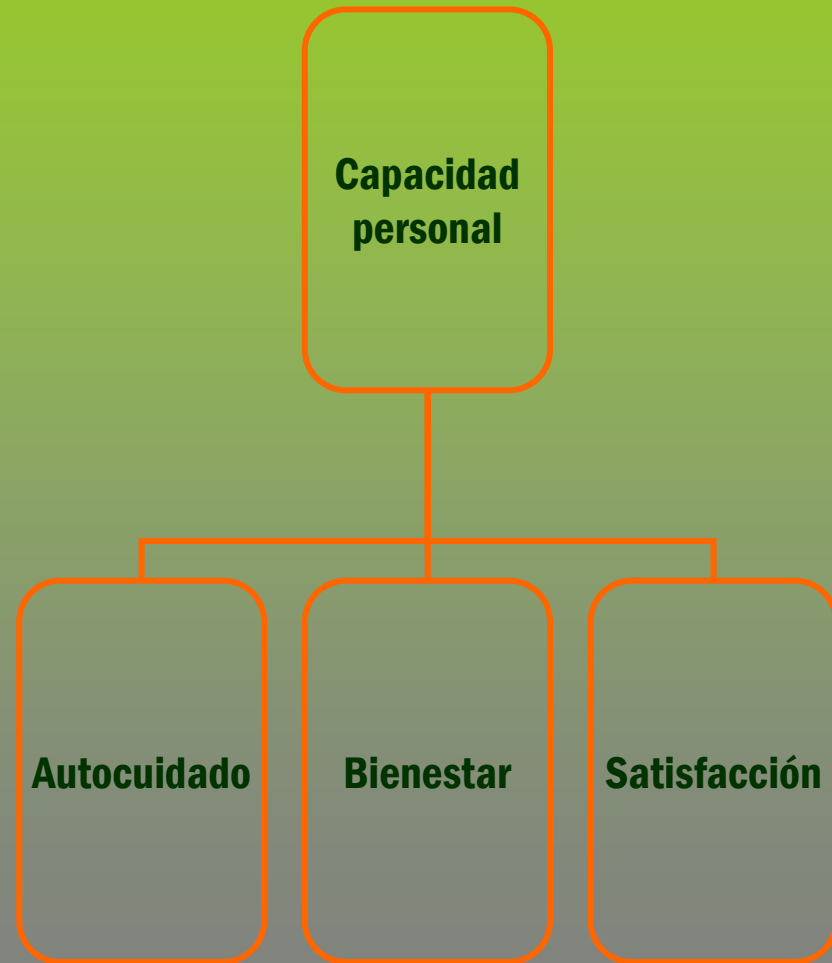
# El por qué de este tipo de entrenamientos

Los programas se basan en el entrenamiento en habilidades de afrontamiento.

Y tienen como objetivo:

- Independencia
- Bienestar
- Capacidad de Disfrutar

Físico  
Emocional  
Mental



# **A quien va dirigido**

**Los programas de adaptación a la jubilación van dirigidos a aquellas personas que se encuentran recién jubiladas o próximas a la jubilación. En un intento eficaz de favorecer su adaptación a esta etapa de la vida y con el objetivo de sacar el máximo partido a este merecido descanso.**

# **El entrenamiento**

**Se centra en trabajar aquellos recursos personales que aumentan la capacidad personal de los participantes, mejoran su actitud y favorecen un mejor afrontamiento de la situación. Partiendo de la jubilación como experiencia individual.**

**Por eso se inicia el entrenamiento con una breve reflexión sobre lo que supone o ha supuesto la jubilación para cada uno de ellos.**

**Solo siendo conscientes de las cosas podemos afrontarlas adecuadamente, cambiarlas o disfrutarlas de verdad.**

**Capacidad  
personal**

**Autocuidado**

# **El autocuidado**

**La salud se define por la OMS como: el bienestar físico, emocional y social de la persona.**

**El autocuidado va dirigido a mejorar el estado físico de la persona.**

**La edad aumenta la incidencia de los problemas de salud, aunque muchos de ellos no se deben sólo a la edad. Los hábitos de vida son fundamentales para mantenerse saludable. Hacerse mayor no es el problema, el problema es cómo.**

# **El autocuidado**

**El autocuidado es fundamental de cara al bienestar.**

**Contar con recursos en este área permite la independencia y la autonomía de la persona.**

**La independencia no está marcada por la capacidad para hacer las cosas, sino por la habilidad. La mayoría de las personas pueden hacerlo, pero no todas saben cómo.**



**Capacidad  
personal**

```
graph TD; A[Capacidad personal] --- B[Autocuidado]; A --- C[Bienestar]
```

**Autocuidado**

**Bienestar**

# **El bienestar**

**La educación para la salud facilita un buen estado físico y emocional y es la base de los hábitos saludables.**

**Algunos hábitos saludables a tener en cuenta son:**

- El sueño.**
- El ejercicio físico.**
- La higiene.**
- La alimentación.**

**A la educación para la salud hay que añadir los recursos de Autocontrol.**

**Capacidad  
personal**

```
graph TD; A[Capacidad personal] --- B[Autocuidado]; A --- C[Bienestar]; A --- D[Satisfacción];
```

**Autocuidado**

**Bienestar**

**Satisfacción**

# La satisfacción

**De cara a la satisfacción algunas cuestiones claves son:**

- **El tiempo**
- **Las actividades**
- **La autoestima**
- **Las relaciones personales**

**Todo ello se puede complementar con información y estrategias dirigidas a la capacidad mental. Es un momento estupendo para potenciar y optimizar las funciones cognitivas.**

# El programa

- **La jubilación ¿Qué supone para mí?**
  - ✓ **Puntos fuertes y débiles**
- **Como potenciar los puntos fuertes**
  - ✓ **El tiempo, como planificarlo y sacarle partido**
  - ✓ **Disfrutar, ha llegado el momento de las aficiones**
  - ✓ **La autonomía y la capacidad personal. Como promoverlas**
- **Como modificar los puntos débiles**
  - **Los hábitos saludables**
    - ✓ **La alimentación. La higiene. El ejercicio físico. El sueño**
  - **El control emocional**
    - ✓ **Las emociones, ¿cómo funcionan?**
    - ✓ **Las estrategias de autocontrol**

# El programa

- **Las relaciones personales**
  - **La comunicación**
  - **Las habilidades de comunicación**
    - ✓ **La conversación**
    - ✓ **La asertividad**
    - ✓ **La expresión de emociones**
  - **Las relaciones afectivas**
    - ✓ **La pareja**
    - ✓ **La familia**
    - ✓ **Los amigos**
- **Las funciones cognitivas**
  - ✓ **Ejercitar la mente.**

# **Añadir vida a los años y no años a la vida**

**Después de la jubilación puede ser un magnifico momento para comenzar.**

**Porque atrás quedan la mayor parte de las responsabilidades y obligaciones y por delante mucho por vivir y disfrutar**