

Nuevos roles en la Jubilación

Sofía Troncoso Melo

Terapeuta Ocupacional, Encargada Unidad de Fomento a la
Participación

Servicio Nacional del Adulto Mayor

Hoy abordaremos de:

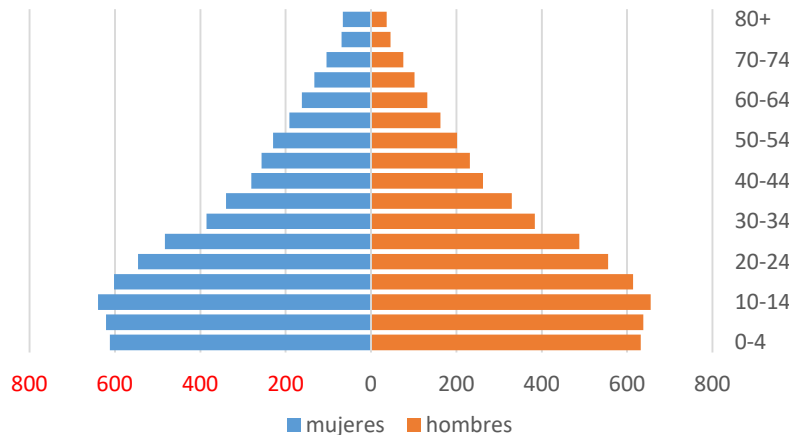
- Envejecimiento demográfico en Chile
- Conceptualización de Vejes y Envejecimiento
- Jubilación
 - Adaptación a la jubilación
 - Nuevos Roles
 - Preparación a la Jubilación
 - Jubilación gratificante

Envejecimiento en Chile

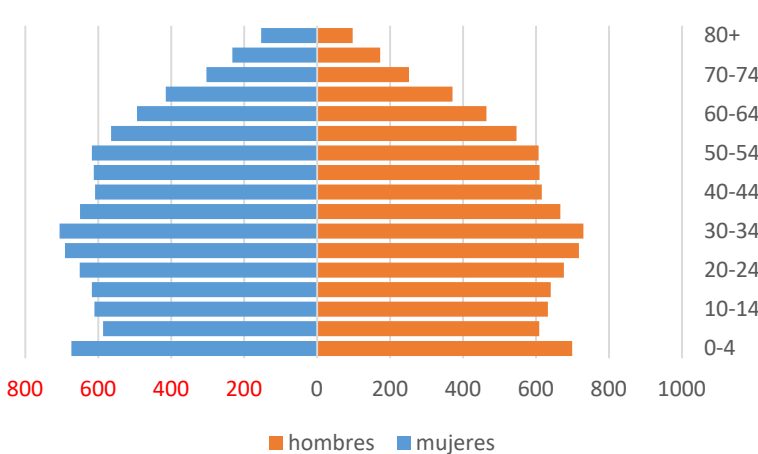
SENAMA

Servicio Nacional del Adulto Mayor

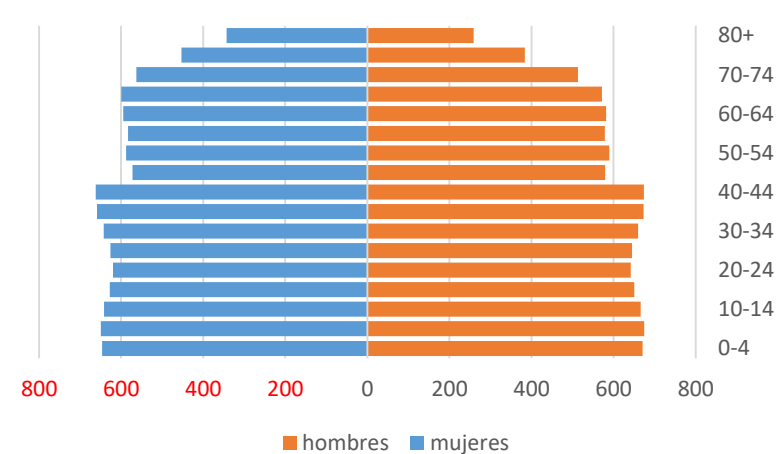
Chile 1980



Chile 2020



Chile 2060





86%
autovalente

AUTOVALENTES

14%
dependiente



DEPENDIENTES

Gráfico 1: 2017 Tendencias generales de las evaluaciones acerca del nivel de preparación del país frente al envejecimiento poblacional.

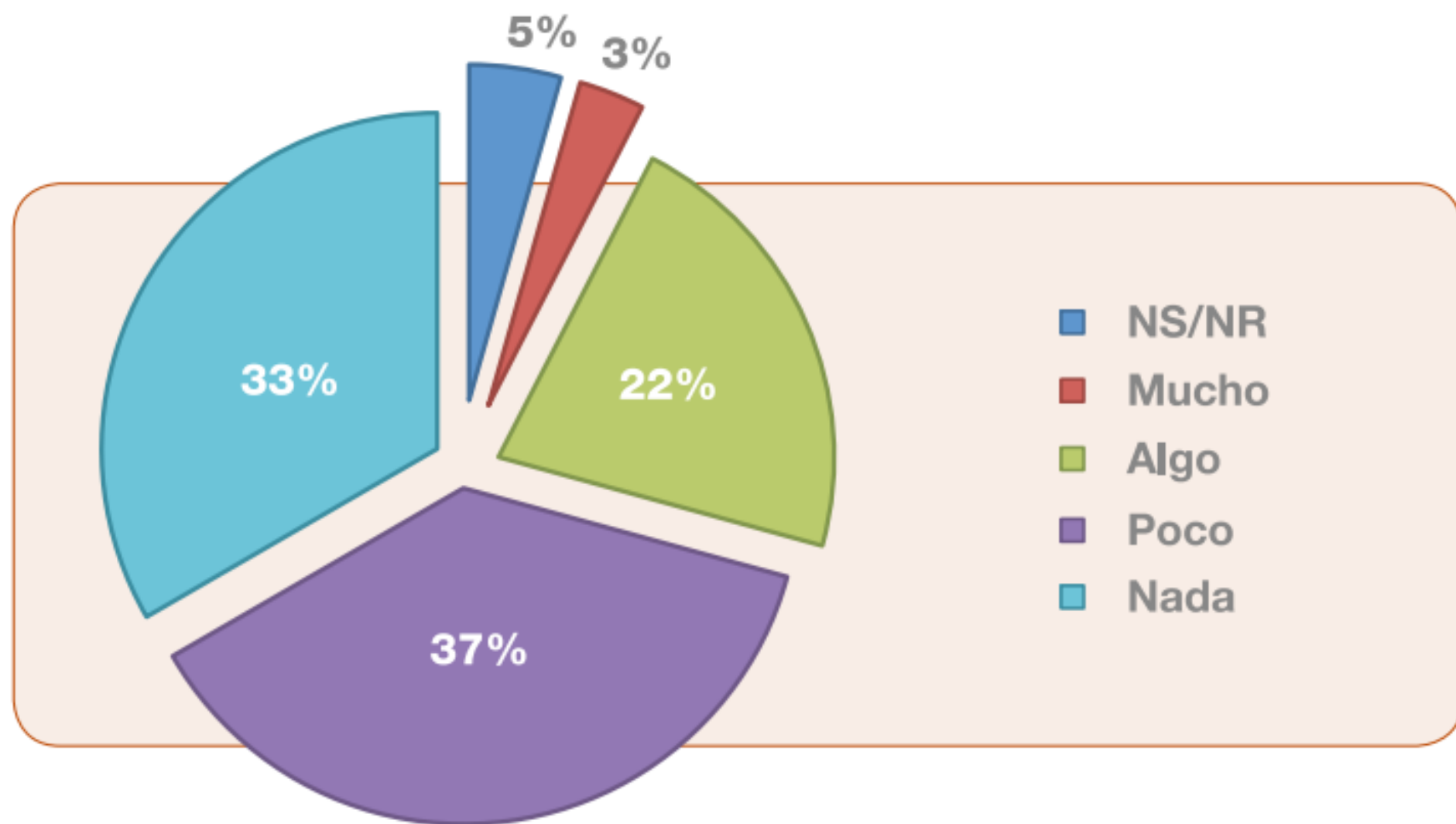
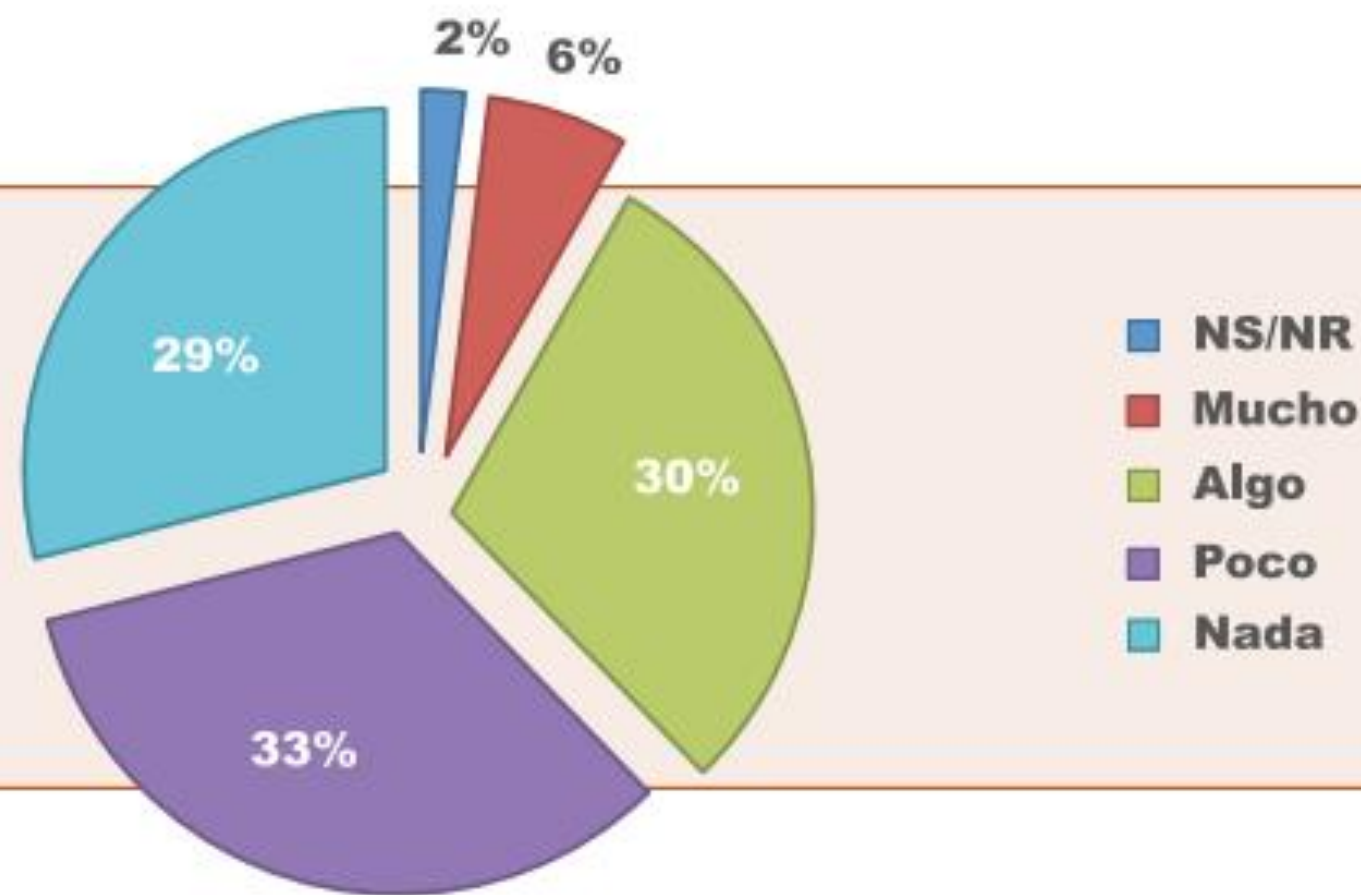


Gráfico 7: 2017 Tendencias generales de las evaluaciones de los niveles de preparación personal (comportamientos) para enfrentar el envejecimiento propio.



VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

ENVEJECIMIENTO

Proceso de cambios y transformaciones permanentes durante todo el ciclo vital de todos los seres vivos.

VEJEZ

Es una etapa más del desarrollo de una personas en la que ocurren cambios biológicos, psicológicos, sociales y ocupacionales.

Caracterización del envejecimiento

- Lentificación: el individuo requiere de mayor tiempo de adaptación.
- Es distinto de una especie en otra
- Es variable de una persona a otra
- En una misma persona, es distinto de un órgano a otro

Cambios Biológicos

- Cambios en el aspecto físico (No es deterioro → subjetividad de la belleza)
- Disminuye la agudeza sensorial
- Disminuye la actividad metabólica basal
- Cambios en funciones respiratorias, cardiovasculares, digestivas, endocrinas
- Cambios en aparato osteoarticular
- Disminuye la respuesta inmunodefensa.

Cambios Sociales

- Percepción de la vejez como fase negativa / indeseada
- Cambio de roles en la estructura familiar
- Cese de la ocupación laboral → Retiro
 - Pérdida de la identidad social / Ausencia de un rol social
- Disminución del ingreso económico
- Cambios en la salud
- Pérdida de seres queridos y red de apoyo social
- Aislamiento y soledad

Cambios Psicológicos (posibles)

- Duelo:
 - Duelo respecto de nuestro rol en la sociedad
 - Duelo por la pérdida de seres queridos
 - Duelo por los cambios físicos experimentados
 - Duelo por la holgura económica acostumbrada -> disminución de la participación social
- Preparación para la muerte (Adultos mayores en edad avanzada)

Cambios Psicológicos – Funciones Cognitivas

El deterioro cognitivo NO ES una característica del envejecimiento.

Variables que influyen en el rendimiento intelectual:

- Años de escolaridad
- Capacidad intelectual previa
- Entrenamiento Profesional
- Características de personalidad
- Relaciones sociales

Independencia/ Autovalencia / Autonomía

- Independencia: capacidad de realizar las cosas por sí mismo
- Autonomía: Capacidad de tomar decisiones
- Autovalencia: capacidad de valerse por si mismo, sin depender de otro

JUBILACIÓN





JUBILACIÓN

PROCESO por el cual se pone fin a la vida laboral activa de una persona.

Implica un cambio global de la situación vital de la persona (individual, social, económico y legal)

Todo cambio requiere aceptación, ajuste y adaptación

PREPARACIÓN

- Cambios a nivel personal (hábitos, rutina, roles)
- Cambios a nivel Social (cambios en las relaciones interpersonales y pérdida del estatus de trabajador activo)

La jubilación altera la forma de vivir basada en el trabajo productivo que ha mantenido un esquema vital estable, en la ocupación de su tiempo y exigencias de su aporte individual

Actitudes ante la Jubilación

Oportunidad: Definir nuevas metas y proyectos

Aceptación: Conformista y Resignada

Rechazo: Negación, miedo o ansiedad

Liberación: Quienes se sentían estancados

Ambivalencia: Una mezcla de las anteriores

LO MÁS RELEVANTE ES IDENTIFICAR QUÉ ACTITUD TIENE UNO ANTE LA JUBILACIÓN, PARA ABORDARLA ADECUADAMENTE.

Etapas de la Jubilación (Robert Atchley)

1. Prejubilación: meses o año previo de preparación psicológica y práctica.

1.1 Preparación activa (organización financiera, trámites admin)

1.2 Espera final (luego de realizada la preparación activa)

2. Luna de miel, vacaciones indefinidas, viajes y proyectos pendientes

3. Desencanto, no se cumplen las expectativas idealizadas

4. Reorientación, exploración de nuevas actividades y nueva rutina

5. Estabilidad

Consecuencias de la Jubilación - Positivas

- Oportunidad para el desarrollo
- Mayor libertad
- Mayor autonomía
- Tranquilidad y descanso
- Mejores relaciones interpersonales
- Mas tiempo y energía para cuidar la salud

Consecuencias de la Jubilación - Negativas

- Puede ocurrir:
 - Sentimiento de pérdida de rol personal
 - Estrés o depresión
 - Disminución de la autonomía y el control
 - Soledad
 - Aislamiento

La jubilación como
cambio vital no tiene
porqué ser negativa si se
dan las circunstancias
adecuadas en el individuo
y en la sociedad

¿Cómo adaptarse a la jubilación?



✓ Más tiempo libre → La vida ya no se organiza en función del trabajo

✓ Tiempo libre ¿Para qué?

✓ ¿Qué voy a hacer ahora?

✓ “Hacer puedo hacer todo lo que no he podido hacer antes”

La preparación a la jubilación es una representación de los hechos futuros, consecuencias previsibles y adaptaciones que debe realizar el sujeto para que estos hechos supongan una experiencia positiva o lo menos negativa posible.

Una jubilación positiva es el resultado de un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes y metas para llevarlo a cabo

1. Implica asumir nuevos roles
2. Es una oportunidad para el desarrollo personal y social
3. Permite explorar actividades diferentes y nuevas

Alternativas efectivas

- Ya no hay excusa para evadir la actividad física e incorporarla en la rutina
- Actividades recreativas
- Participar en organizaciones sociales
- Actividades Altruistas
- Adquisición de conocimientos y aprendizajes
- Explorar un emprendimiento

- *Estas actividades es recomendable que no se sometan a una obligatoriedad de horarios

Una Jubilación Gratificante....

- Planificación Personal
 - Actitud Positiva
 - Tener el control de la situación (autonomía)
 - Flexibilidad personal
 - Independencia Personal
 - Darle sentido al tiempo -> Saber qué hacer y tener cómo hacerlo
- “El tiempo se puede dejar pasar y matar o se puede disfrutar de manera activa y gratificante”



MUCHAS GRACIAS