



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Gobierno de Chile

Chile  
en marcha

# 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



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Gobierno de Chile

Chile  
en marcha

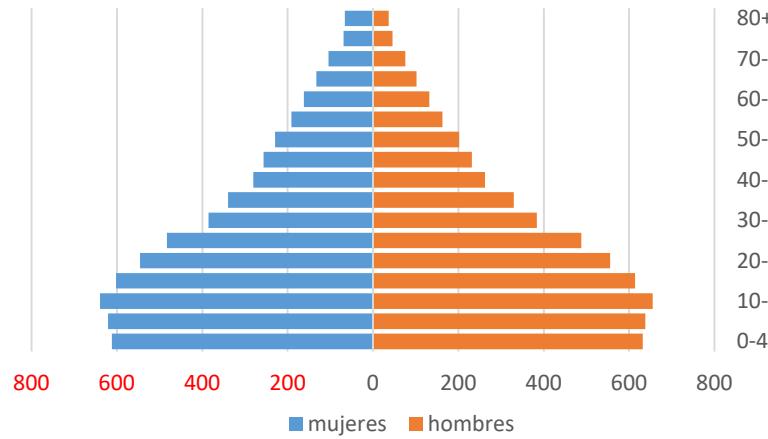
# Envejecimiento en Chile



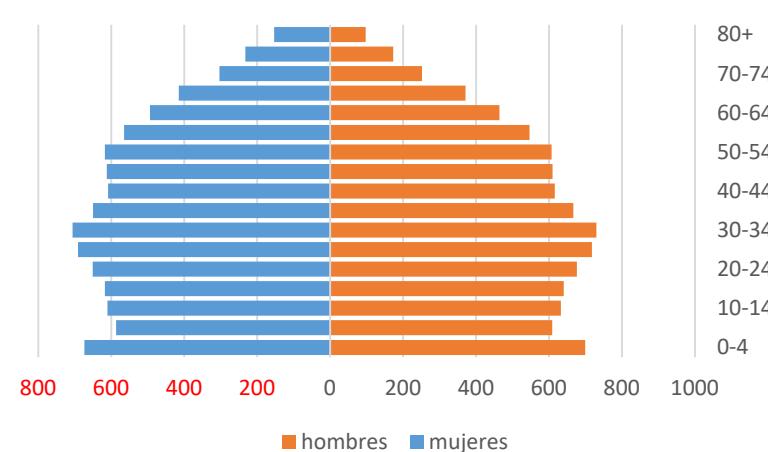
# SENAMA

## Servicio Nacional del Adulto Mayor

Chile 1980



Chile 2020



Chile 2060



79  
años



el año  
2025  
habrán



mayores de  
60  
que menores de  
15





**86%**  
autovalente

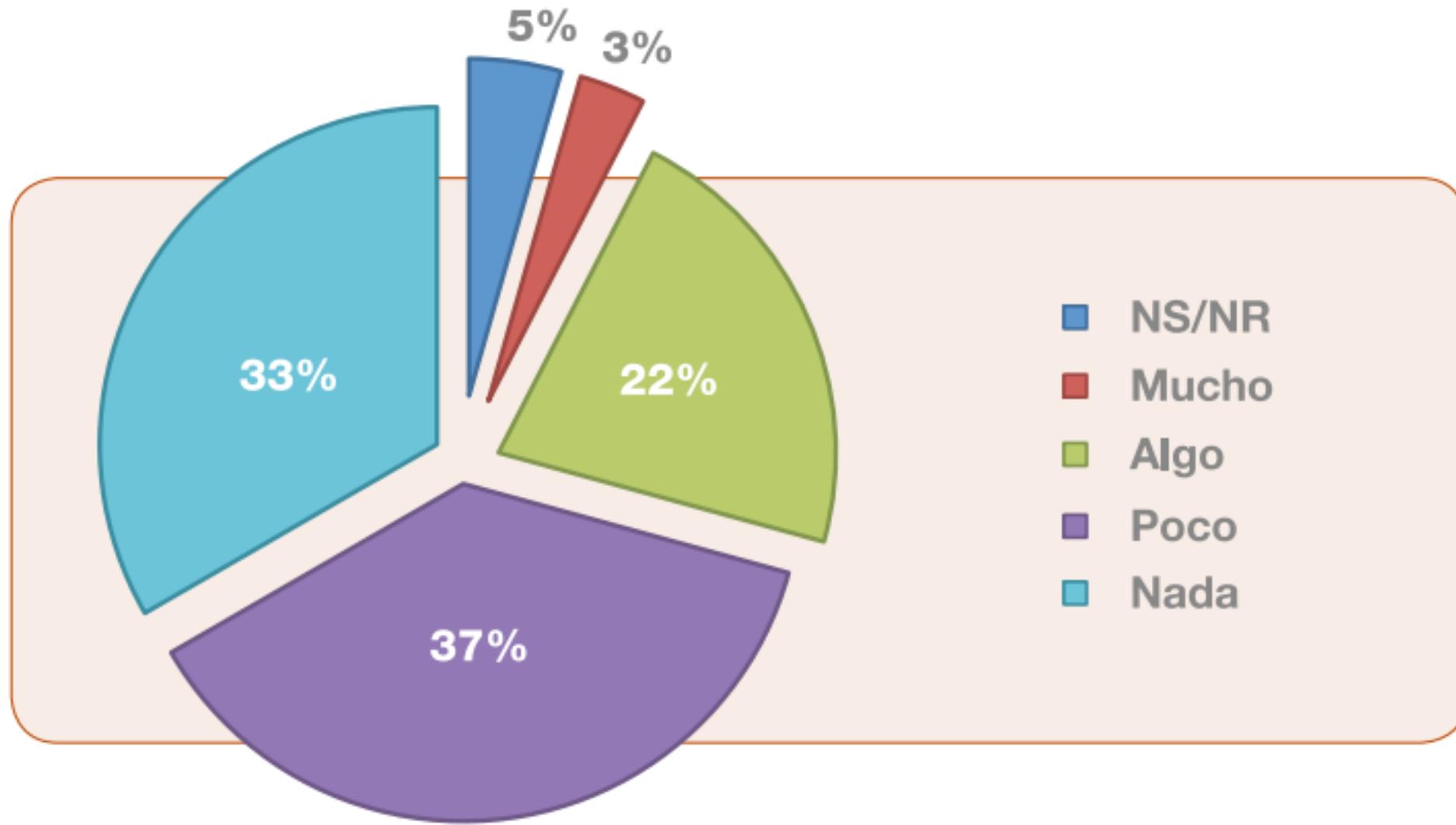
AUTOVALENTES

**14%**  
dependiente

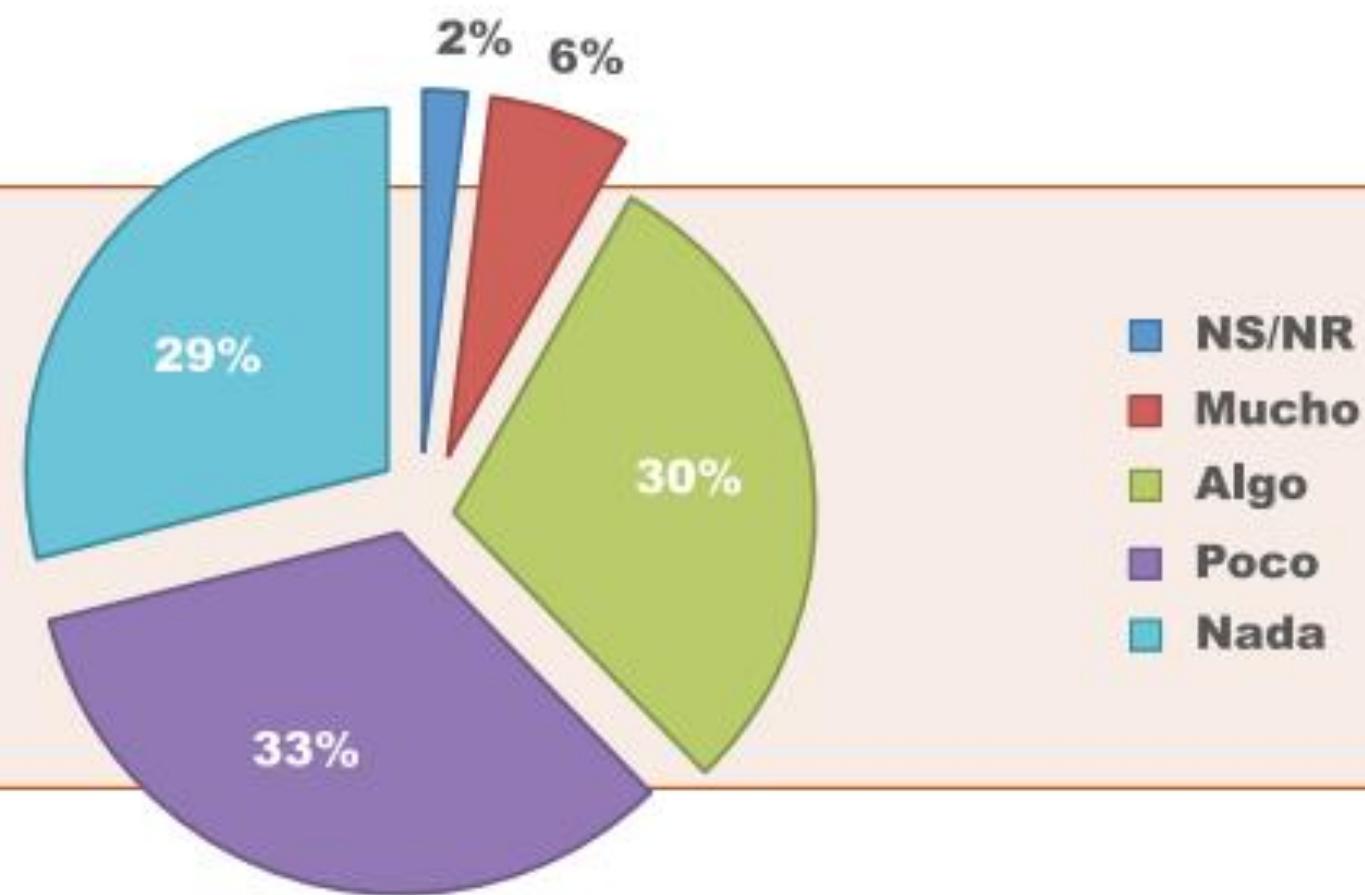
DEPENDIENTES



**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.





Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Chile  
en marcha

Gobierno de Chile

# 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



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Chile  
en marcha

Gobierno de Chile

# 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**



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Chile  
en marcha

Gobierno de Chile

# 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



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Gobierno de Chile

Chile  
en marcha

# ¿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”



Ministerio de  
Desarrollo  
Social y  
Familia

Chile  
en marcha

Gobierno de Chile



**MUCHAS GRACIAS**