



<http://www.medicosdeelsalvador.com>

Dr. Juan Ramón Mena Guerra
Geriatra Internista

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/menaguerra>

PREPARARSE PARA LA JUBILACION...?

Dr. Juan Ramón Mena Guerra
Geriatra-internista
28/enero/2009



DEFINIR

JUBILO: “Alegría extrema que se manifiesta con signos externos”.



Diccionario de la lengua española 2005,
España-Calpes. Madrid

DEFINIR:

JUBILAR:

1- “Retirar a alguien del trabajo por vejez o incapacidad laboral teniendo derecho a una pensión” .

2- “Desechar por inútil una cosa y no utilizar mas” .

Una paradoja (critica)...?

La sociedad da gran atención a preparar al ser en su **inserción** en el mundo profesional y laboral, a través de la educación, pero se descuida totalmente y ofrece apenas preparación para el paso de la vida laboral a la jubilación.

CICLO DE VIDA:

Hay eventos que por su importancia y consecuencias pueden cambiar seriamente el curso de su vida:

- *Primer día de escuela.
- *Adolescencia.
- *Primer amor.
- *Primer trabajo.
- *Matrimonio
- ***Jubilación...**etc.



Maneras de cómo se acercan a jubilarse

Continuadores, continúan usando habilidades e intereses actuales;

Aventureros, comienzan enteramente nuevos retos;

Buscadores, exploran nuevas opciones a través de ensayo y error;

Se dejan llevar, disfrutan del tiempo no programado dejando c/día abierto;

Espectadores implicados, preocupados profundamente sobre el mundo, pero que se ocupan de una forma menos activa;

Retirados, se toman el tiempo de descanso o se desconectan de la vida.

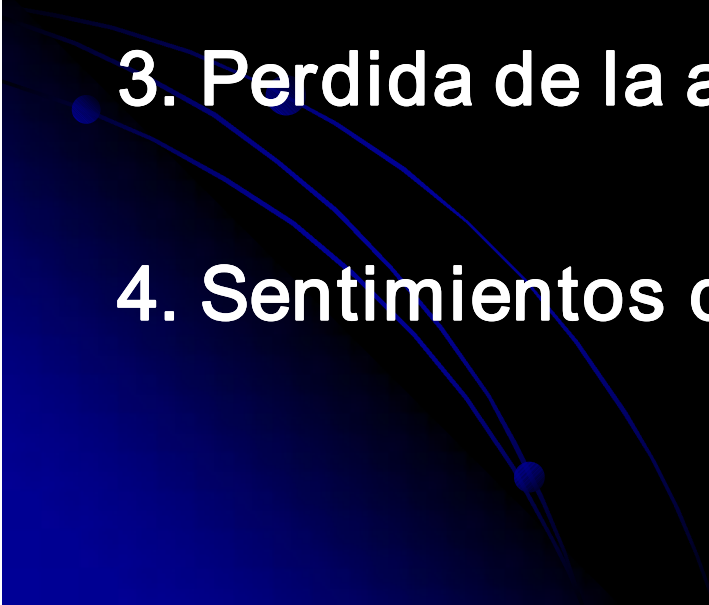
Dr. Schlossberg, "Estudio de los jubilados", 2004

JUBILACION:

Independiente de la edad, un individuo acostumbrado a estructurar su vida principalmente alrededor de su vida laboral “**a la cual dedica gran parte de su tiempo y energía**”, el cambio abrupto de ella puede provocar trastornos físicos, psicológicos y desorganización en las relaciones sociales y familiares:

continua

JUBILACIÓN Y SINTOMAS:

1. Sentimientos de inquietud, preocupación y estados depresivos o de ansiedad.
 2. Inhibición e irritabilidad.
 3. Perdida de la autoestima.
 4. Sentimientos de inutilidad y de confusión
- 

Causas que dificultan aceptarlo:

- Valor asignado al trabajo en nuestra cultura
- Generador de identidad personal
- Sustenta la autoestima y del sentido vital
- Transición a nueva etapa de vida
- Visión negativa y pasiva
- Perdida de creatividad

Factores para adaptarse:

- Grado de preparación para el evento
- Características de personalidad (flexibilidad enfrentar situaciones nuevas y cambiantes, nivel de iniciativa y de autoestima, claridad y elaboración del proyecto de vida)
- Recursos EE. (satisfacción de necesidades básicas)
- Nivel de interacciones SS. (no vinculadas al trabajo-hobbies-)
- Red de apoyo SS. (familia, amigos)
- Grado de salud y bienestar físico

Cuando iniciar...?

Unos meses antes

Intermitentemente

El primer día de trabajo y continuamente

Previnendo sus efectos negativos y permitirnos pasar del plano productivo al creativo para mantener identidad, autoestima y readecuar el proyecto de vida a la nueva coyuntura

En el plano social

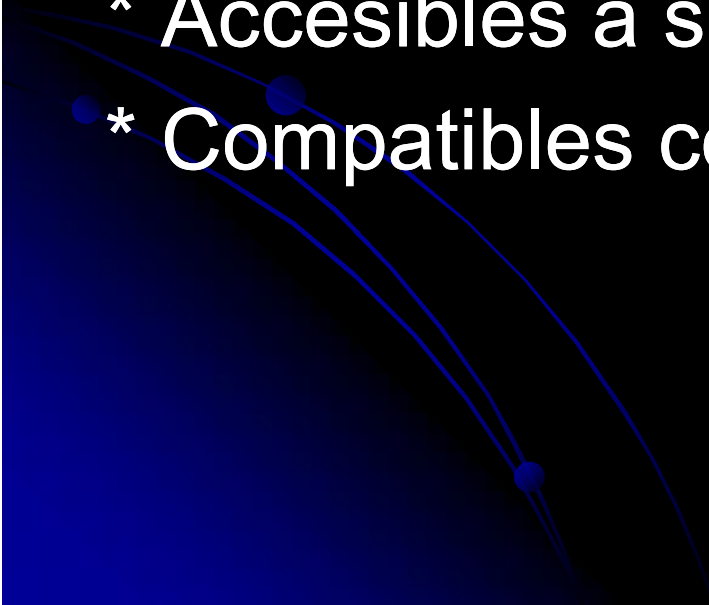
El proyecto de preparación contempla acciones para contrarrestar:

- Mitos
- Visión negativa (de la vejez)
- Improductividad
- Pasividad




En lo social

Crear condiciones para que el jubilado:

- * Participe en diversas actividades
 - * Accesibles a sus posibilidades EE.
 - * Compatibles con sus gustos e intereses
- 

En el plano individual

Información real de las características de la jubilación y como enfrentar los principales problemas:

- empleo del tiempo libre
 - disminución de los roles
 - reestructuración de la red de amistades
 - temores
- 

¡Concluimos!

Ha de quedar bien claro las posibilidades de **desarrollo intelectual** y los nuevos intereses en esta etapa, pues la jubilación puede y debe ser una **etapa productiva de la vida**, si hay una preparación adecuada para ello.

Honor quien honor merece.

Phyllis Turner, una australiana de 94 años obtiene un título de posgrado de la Universidad de Adelaida. Esta tatarabuela, que se graduó esta semana, es la persona de más edad en el mundo en realizar un máster universitario. "Estoy muy, muy feliz después de cinco años de estudio, pero lamento tener un poco de dificultad para moverme", dijo Phyllis Turner, quien comenzó a estudiar su posgrado a los 90 años y acaba de terminar un máster en Ciencia Médica en la Universidad de Adelaida.

