



Universidad Estatal del Valle de Ecatepec



Lic. Gerontología

Grupo: 3431

Jubilación

**El secreto de una buena vejez
no es otra cosa que un pacto
honrado con la soledad.**

Gabriel García Márquez
Cien años de soledad.

JUBILACIÓN

La jubilación cuya importancia desborda lo puramente laboral para extenderse a toda la vida económica, social y familiar presente y futura. La jubilación define legal y convencionalmente la entrada en la ancianidad.



Socialmente se le ha considerado al rol del jubilado como un rol sin rol

Antes hacia muchas sociedades primitivas o la medieval, donde el final de la actividad guerrera o artesanal no suponía la pérdida del ***status*** social.

La solución de los jubilados contemporáneos consiste en convertir ese “rol sin rol” en la sociedad industrial en un “rol con rol”.

Hay ciertos planteamientos mentales economicistas que consideran a los jubilados como pasivos que detraen bienes y servicios de la economía sin aportar nada.



Para el siglo XXI se prevé un cambio en la consideración de la jubilación de la visión económico-productiva a una visión psicosocial en la que el “rol sin rol” pase hacer un rol relevante socialmente.

EFFECTOS

Económicos: Existe una reducción de ingresos que se refleja en el nivel de vida.



Físicos: Se identifica el “síndrome de la jubilación” que afecta entre otros el bienestar físico.



Psíquicos: Este apartado ha sido estudiado sin encontrar relación entre jubilación y enfermedad mental; algunos estudios señalan mayor incidencia de enfermedad mental pero no han sido examinados en profundidad.



Sociales: Se ha tratado frecuentemente del aislamiento social que supone la jubilación al perder el trabajador su grupo de relación.

Familiares: La jubilación afecta las relaciones familiares de muchas formas pero en especial a la vida de la pareja, cuyo ritmos vitales serán distintos a partir de la misma.



La jubilación tiene más éxito cuando se basa en el ajuste del individuo a la nueva situación vital. Los factores más importantes para facilitar el ajuste personal son:

*Salud



*Cuantía económica de la pensión



*Motivación e interés



Relaciones interpersonales

**Reflexiona sobre tus bendiciones
presentes, de las cuales posees
muchas;
no sobre tus penas pasadas de las
cuales, todos tienen algunas.**

Charles Dickens

○ Uno de los estereotipos mas extendidos es que afirma que el adulto mayor no tiene amigos y tiene menos compromisos sociales que los jóvenes



○ Las relaciones sociales son de vital importancia en las personas, ya que favorecen el desarrollo psicológico y social además de ejercer una función protectora ante las enfermedades.

Por otro lado, existe una relación entre la edad y el apoyo social es decir conforme se va avanzando de edad existe un menor número de contactos sociales, sobre todo a partir de los 76 años .

- Esto es importante ya que el contacto social provee calidad de vida y bienestar

- Si bien existen ciertos factores que pueden disminuir la frecuencia de dichos contactos en las personas mayores (jubilación, el nido vacío, muerte, institucionalización, etc.), también es cierto que el tiempo libre puede facilitar dicha socialización.

Entorno

Existen 2 teorías importantes al respecto:

LA TEORIA DE LA **DESVINCULACION**:

Afirma que de forma natural al llegar a la vejez se da un procesos de desvinculación paulatina a través de la disminución paulatina de actividades sociales e interactivas en el entorno como preparación hacia la cercana e inevitable muerte. Así mismo la sociedad permite dicha desvinculación liberándoles de responsabilidades sociales tales como el trabajo.

○Esta teoría afirma que la sociedad no abandona al anciano sino que el anciano por voluntad propia decide hacerlo y con ello persigue su adaptación gradual hacia la muerte esperada.

TEORIA DE LA **ACTIVIDAD**:

Contrapone a los DESVINCULACIONISTAS, defiende que para que las persona mayores logren una adaptación al envejecimiento lo mejor es que se mantengan con los niveles de actividad que a lo largo de su edad adulta... Deben fortalecer sus vínculos sociales y establecer nuevos. Siendo las personas con mayor actividad quienes presenten mejor calidad de vida y bienestar.



¿EXISTEN PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE LAS PERSONAS MAYORES AL MOMENTO DE RELACIONARSE CON LOS DEMÁS?

En términos generales puede decirse que después de una vida dedicada al trabajo la jubilación se presenta como un cambio de vida experimentado de diversas formas.

En este momento no se sabe muy bien que hacer y de la noche a la mañana para muchos el mundo se viene abajo afectando en relaciones con familiares amigos y compañeros .

○No obstante muchas personas perciben esta situación como un paso a una nueva vida, sintiéndose libres para otras actividades y hobbies, de las que antes no podían disfrutar



○Así es como también mucha personas ven la jubilación como una gran posibilidad para su interacción social teniendo espacio para disfrutar con la familia y amigos y dedicándose a actividades de voluntariado y participación ciudadana ofreciendo así toda su experiencia y conocimientos.

Estas 2 formas de percibir la jubilación dependen de factores personales y económicos:

Es decir una persona que vea las cosas de una manera optimista una buena salud y pocas preocupaciones económicas podrá afrontar su retiro laboral de una mejor manera. Al contrario de una persona centrada en el trabajo quien lo vera como un castigo difícil de superar.



EL TRABAJADOR MAYOR Y LAS SUTILEZAS DEL CAMINO QUE LO ENVEJECE

La vejez llega a su paso, ni antes ni después; solo llega a nuestra puerta, toca y nos encuentra esperándola o nos toma por sorpresa. Si la hemos esperado, tendremos los elementos para aprender a vivir con ella; si nos toma por sorpresa, será un intruso que no podremos esconder de otros, pero sobre todo de nosotros mismos.





Cuando los pasos incesantes y pausados nos han llevado a la vejez, es fácil encontrar al adulto mayor estando donde es útil, como ignorando que el ciclo se agota paso a paso. Cuando la conciencia sobre la inminencia del final llega, le viene la reflexión de si ha sabido y podido recibir cosas a lo largo de su periplo. Se pregunta si todavía hay tiempo para ofrecer esos regalos a los que vienen detrás de él y si ha caminado con seguridad hacia su sitio.

Tomar lo que debe tomarse, vivirlo, guardarlo y soltarlo como debe soltarse para que otros lo tomen cuando deban tomarlo y lo suelten cuando deban soltarlo.

SENSIBILIDADES

No es fácil convertirse en un trabajador mayor, pues tenemos muchas expectativas físicas durante la primera mitad de la vida y no sabemos soltarlas a tiempo.

Razón vs. Estructura emocional.



Durante sus años de juventud, el trabajador generó una imagen falsa de sí mismo para ganar respeto, que estaba basada en una fortaleza física; esa máscara le permitió ser aceptado en su medio.



Dolor y Soledad

No hay experiencia más triste y desgarradora que observar a una conciencia lúcida pero temerosa despertar cuando falta poco para el ocaso definitivo y final.

EL TRABAJADOR MAYOR



El trabajador mayor es un trabajador como cualquier otro con la diferencia de saber que el despido o la jubilación le aguardan y que debe decidir si quiere esperar pasivamente a que eso suceda o si debe intervenir con energía y tomar las riendas de ese lapso de su vida.

Existe un temor al desempleo y a la jubilación en los trabajadores que son adultos mayores, de modo que percibir de forma anticipada las posibles carencias por la disminución del ingreso económico llega a ser paralizante.

Si el trabajador mayor se derrota o se duerme, se convertirá en eso que sus prejuicios le han manifestado: lento, torpe, inútil y sin otro rumbo que el panteón de su pueblo. Pero si despierta, se convertirá en un ser humano que reinicia uno de sus últimos periplos, con la conciencia clara de lo que es y lo que no es, de lo que puede y no puede, de lo que debe y no debe hacer.



LUGAR Y TIEMPO HACIA LA MADUREZ

Hay un tiempo para todo: tiempo para nacer, para crecer, para madurar, para envejecer y para morir.

Sabiduría es comprender cuál es el tiempo que estoy viviendo.

El trabajo es tanto uno de esos sitios que tienen su lugar y su momento, como un concepto abstracto, sitio que trabajar lo hace más concreto. El lugar de trabajo es un contenedor de experiencias y vivencias que nosotros buscamos y ejercemos. Cada quien elige ese contenedor, escoge su lugar dentro del mundo.



PLANEACIÓN => Capacidad para trabajar hacia una dirección en el futuro

CONTROL => Capacidad para hacer que los diferentes escaños en esa escalera se vayan cumpliendo.

LIDERAZGO Y GESTIÓN => Habilidad para hacer que los seguidores se enamoren de ese futuro y colaboren con el.

SENCILLEZ Y HUMILDAD => Habilidad para llegar sin que la grandiosidad invada negativamente el ego.





ESENAARIOS LABORALES

- No estar donde queremos, pero hacer lo que deseamos.
- Estar en donde queremos, pero no hacer lo que deseamos.
- No estar donde queremos y no hacer lo que deseamos
- Estar donde queremos y hacer lo que deseamos

TRABAJADOR INTEGRADO



El trabajo de comprender y aceptar que somos una combinación de espíritu y materia y que debemos disciplinarla para que las decisiones sean tomadas por las partes altas y sublimes constituye la integración.

Fluir es vivir de acuerdo con la madurez que tenemos, con el espacio y el tiempo con que contamos y con las circunstancias que nos rodean.

Lo contrario de vivir es apegarse, lo cual pretende detener el avance de lo inevitable, que es el tiempo y el desgaste. El apego pretende seguir reteniendo cosas que hemos vivido o ambicionar que no podemos poseer.

Es preciso integrarse, conocerse, aceptarse y fluir, en el sendero que nos produce la vida; fluir con conciencia, vigilancia, paz y tranquilidad sin apegos y sobre todo sin miedos.



RECUPERACIÓN DEL SENTIDO PERDIDO

El sentido es la razón de ser para estar vivos, para respirar, para querer lo que queremos y para hacer lo que hacemos.

La recuperación del sentido durante esta última etapa laboral requiere de una búsqueda honesta del ser profundo que habita en el interior de cada persona.



Cuestionario

- 1.- ¿Cómo se le considera socialmente al rol del jubilado y por qué?
- 2.- Menciona los cinco efectos en los que afecta la jubilación y en que consiste cada uno.
- 3.- ¿Por qué tienen una influencia vital las relaciones sociales en las personas ?
- 4.- Menciona y explica las teorías del entorno relacionadas con la jubilación.
- 5.- Explica qué es la integración y qué es fluir.