



# UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

## LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

### PSICOGERONTOLOGÍA II

#### Jubilación y Vejez

Profa. Angélica María Razo González



# Tensiones psicosociales: Jubilación

---

Uno de las mayores preocupaciones de los adultos mayores ante la expectativa de la jubilación es el aspecto económico, por lo que es necesario, como primer paso, planear e informarse para ajustar el monto de la pensión a las necesidades reales de vida.



# Tensiones psicosociales: Jubilación

---

En otras áreas de la vida el fin de la etapa laboral presenta grandes desafíos e interrogantes, es una encrucijada cargada de decisiones importantes y nuevas maneras de vivir:

- ▶ reestructura los lazos familiares
  - ▶ las relaciones sociales
  - ▶ la participación en la comunidad
  - ▶ la ocupación del tiempo
  - ▶ Implica tomar nuevas iniciativas
  - ▶ organizar las actividades para seguir sintiéndose productivo y valorado
- 



# Tensiones psicosociales: Jubilación

- El hecho de jubilarse tiene repercusiones a nivel personal y psicológico, éstas dependen básicamente de la actitud hacia el trabajo:

ACTITUD  
POSITIVA

- El trabajo le satisface pero no ha descuidado otras áreas

**SI QUIERE  
JUBILARSE**

- El trabajo es su única fuente de gratificación

**NO QUIERE  
JUBILARSE**

ACTITUD  
NEGATIVA

**SI SE JUBILA**

Pero, si no lo ha planeado del todo puede ser problemático después

# Tensiones psicosociales: Jubilación

---

Consecuencias de  
la jubilación

- El cambio en el manejo del tiempo es difícil, pasa de ocho horas o más de actividad a cero
- Alteraciones en la dinámica familiar
- Se cuestiona su rol
- Surgen problemas de comunicación y conflictos familiares
- Pierde contactos sociales
- Se marcan las diferencias de género



# Tensiones psicosociales: Jubilación

Conflictos  
personales

- El “Yo” se debilita
- Baja su autoestima
- Desadaptación
- Aislamiento
- Depresión
- Frustración
- Agresión

# Tensiones psicosociales: Jubilación

## ALTERNATIVAS

----- Plantearse ¿qué quiero hacer con mi tiempo? ¿qué he querido hacer toda la vida y no he podido realizar? ¿qué intereses he mantenido durante toda mi vida, fuera del trabajo, y que no pienso abandonar? ¿qué recursos tengo y cuáles estoy dispuesto a utilizar para organizar mi nueva forma de vida?

**Tener un plan de vida donde implemente y desarrolle intereses y aficiones.**

----- **Encontrar actividades adecuadas** -----



# Tensiones psicosociales: Jubilación

---

- ▶ Asistir a grupos de jubilados
- ▶ Asistir a centros culturales y educativos
- ▶ Realizar trabajos voluntariados
- ▶ Integrarse en equipos deportivos
- ▶ Brindar asesorías
- ▶ Aprender artes u oficios
- ▶ Emprender proyectos productivos
- ▶ Llevar a cabo actividades de formación
- ▶ Cuidar su salud





- 
- ▶ Permanecer activo es un ejercicio para el cuerpo y la mente. Conforme se aprende a fijar meras juiciosas y a alcanzarlas con facilidad, se fortalece la capacidad de crecimiento y desarrollo.
  - ▶ El crecimiento real viene de integrar y aplicar habilidades prácticas y actitudes positivas tanto al hecho de trabajar como al de vivir.

