

**Título** Jubilación: Propuestas alternativas saludables

---

**Tipo de Producto** Material Didáctico

---

**Autores** Eguidazu, Sandra y Herrera, Sonia

---

## Código del Proyecto y Título del Proyecto

---

A14S16- El impacto de la jubilación en la calidad de vida de personas jubiladas o en proceso de jubilación.

---

## Responsable del Proyecto

---

Eguidazu, Sandra

---

## Línea

---

Psicología Educacional y del Desarrollo

---

## Área Temática

---

Psicología

---

## Fecha

---

2015

---

**INSOD**

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas  
Proyectuales

**UADE** 



Biblioteca Popular Mujeres  
Argentinas

Monte Chingolo, Lanús

---

# Jubilación: Propuestas alternativas saludables

---

Lic. Sandra Noemi Eguidazu  
Docente e investigadora de la  
**Universidad Argentina de la Empresa**

# JUBILACIÓN

- La jubilación debido a que esta **fijada de modo arbitrario.**
- A pesar que es un hecho esperable y usual.  
**La jubilación es una crisis**



---

# JUBILACIÓN

- “Una crisis es un periodo de transición, que representa tanto una oportunidad como un riesgo para la personalidad”.
- **Crisis** en si mismo no debe asociarse a algo **negativo**.
- **Crisis = Cambio = Pérdida = Duelo.**

“La jubilación es un hecho crucial en la vida de mucha gente.”

---

# JUBILACIÓN



- En nuestra cultura occidental **el trabajo** es **un pilar** muy importante de nuestra **identidad**.

---

# EL TRABAJO

- Es el gran organizador del tiempo, los horarios, las rutinas, los roles, las redes vinculares, la imagen para sí y para los demás, el estilo de vida.
    - Las **representaciones sociales** de la modernidad sostiene una semejanza entre  
“trabajo= actividad = utilidad”.  
y  
“jubilación= pasividad = inutilidad”
-

---

# JUBILACIÓN

- Si bien cada persona **es única**, la mayoría después de los primeros meses de la vida postjubilatoria presenta **angustia, incertidumbre o tristeza**.
  - Generalmente la **Jubilación** coincide con la entrada en la **Vejez**.
-

---

# JUBILACIÓN

- Se convierte entonces en un momento de **pérdidas** y hay mucho que elaborar:
  - Se deja el **grupo de pertenencia** laboral .
  - Caen los **ingresos económicos**.
  - Cambia el **rol social**.
  - Hay que reubicarse en el **ámbito familiar**.
-



---

# JUBILACIÓN

- Según los **resultados** de la investigación realizada algunos protagonistas la definen como:
  - “jubilarse es **despedirse de un ámbito** en el cual se pasó mucho tiempo de su vida, **pobló la agenda** de obligaciones, dio **sentido al despertador, cansó los días, iluminó los francos**, e **idealizó** cada año la **idea de vacaciones**”.
-

# JUBILACIÓN

- “**es vaciar** el día de **anécdotas, chismes y quejas del laburo**, y desprenderse de las **obligaciones capacitarse y salir** a probar suerte en **la vida pública...**”
- “en primer momento significó dejar de **arreglarme, ir a la peluquería, maquillarme, verme activa y competitiva**”
- “**la sensaciones de vacío** se impone”.
- “**Es duro**”

"Lo peor es que  
el empeoramiento  
empieza a empeorar"

*Mafalda*



---

# JUBILACIÓN

- Se trata de **una edad** en la que la persona se encuentra **en su mejor momento de madurez**, para **el trabajo** y para **la transferencia de experiencia**.
  - Hoy una persona de 60 – 65 años tiene por lo menos estimado entre 20-25 años más de vida.
-

---

# JUBILACIÓN

- La jubilación entonces es uno de los **momentos de transición** más importantes en la **vida de las personas**.
  - **¿Cómo sigo? ¿Cómo puedo seguir? ¿para qué? ¿Cuáles son mis objetivos ahora? ¿hacia donde voy?**  
**¿Quién soy ahora? ¿cómo elijo seguir?**
-

---

# JUBILACIÓN

- ¿Qué debo hacer cuando me jubile?
  - “Nada” como respuesta al “Deber”
    - ¿Qué deseo hacer?
  - Recuperarse como “sujeto de deseo”
-

- 
- Pensar en **nuevos proyectos**:
    - ¿Para que tengo capacidad o facilidad?
      - ¿qué me motiva? ¿Qué me gusta?
  - También la **reconversión de viejos proyectos**:
    - “Siempre quise pintar y no podía hacerlo”
    - “Quería estudiar música”
    - “Quería ser actriz y no me animé”
    - “siempre quise tener mi propio emprendimiento”
-

- 
- Lo que a la vez conlleva al **descubrimiento** de nuevas **capacidades y habilidades**:

- "Nunca pensé que me salía tan bien".
  - "No me hubiese imaginado nunca que era tan bueno para esto".
  - "quien hubiese dicho que era tan eficiente en esto".
  - "si mi papá viera que bueno que soy haciendo esto".
-



- 
- Es necesario **estructurar** salidas, tiempos de descanso, de visitas, de aseo, de esparcimiento.
  - Una **rutina minima** que **ordene lo cotidiano**.
  - Ampliar la **relaciones interpersonales**.
  - Es **muy importante** imaginar, desear, soñar, crear.
  - Convertir ese **tiempo liberado** en una oportunidad de crecimiento personal, de aprender, es decir de salir fortalecidos.
    - **Ser Resilientes**.
-

Trabajar para ganarse la vida, esta bien,  
¿pero por que esa vida que uno se gana  
trabajando tiene que desperdiciarla  
trabajando, para ganarse la vida?



- 
- La investigación realizada arroja como una de sus resultados la necesidad de:
  - Realizar un **trabajo psíquico** antes de la jubilación:
    - **Comenzar a pensar en el tema antes de que suceda.**
      - **Pensarse más allá del trabajo**
-

---

# Algunas acciones

- Preguntarse cómo seguir.
  - Pensar en cuentas pendientes.
  - Reestructurarse los tiempos.
  - Ampliar redes interpersonales.
  - Darse el permiso para soñar, imaginar y concretar.
  - Interrogarse por el deseo.
-

¿QUÉ IMPORTAN LOS AÑOS? LO QUE REALMENTE IMPORTA ES COMPROBAR QUE AL FIN DE CUENTAS LA MEJOR EDAD DE LA VIDA ES ESTAR VIVO



---

Gracias por compartir  
este momento!!!

---