

Planificació, psicologia i control: la MEVA jubilació

Dr. Josep Vilajoana i Celaya
Psicòleg

ENVELLIMENT (+)

—
“Natural”

Genètica - epigenètica (ambient, estil de vida; components cognitius, emocionals i motivacionals)

Patològic (alimentació, hàbits, dieta)

PERILL ESPECIAL : Sedentarisme

Actitud vital (positiu, negatiu): Ramón Bayés, Olvida tu edad (2016)

Estrés :Desorientació i angoixa davant situació de distribució personal (no laboral) de l'activitat i del temps

Atenció i assistència a la **salut** (salut física, funcional, psicològica i social)

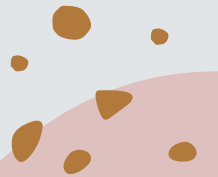
APROXIMACIÓ HISTÒRICA a la jubilació

PREMI (serveis prestats, abandonament de feines dures)

CÀSTIG (pèrdua: Cutler, Mishara y Riedel, Kalish, Aragó)

“DEPENDÈ” (anticipada, progressiva, de suavització, obligatòria)

SALUT PSICOLÒGICA



SALUT PSICOLÒGICA

-
- ❖ EMOCIONS POSITIVES
 - ❖ DESENVOLUPAMENT PERSONAL
 - ❖ PROCESOS ADAPTATIUS RELACIONATS

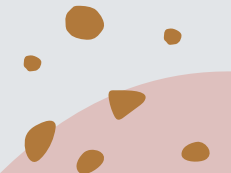
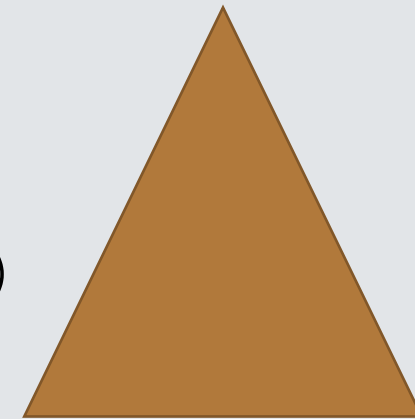
BENESTAR

PERSONAL

SUBJECTIU

PSICOLÒGIC

(Antecedents segons Ryff: OMS, Maslow, Erikson)



DIMENSIONS DEL BENESTAR PSICOLÒGIC

(Carol Ryff)

-
- AUTOACCEPTACIÓ
 - RELACIONS POSITIVES AMB ELS ALTRES
 - AUTONOMIA
 - COMPETÈNCIA AMBIENTAL
 - PROPÒSIT DE VIDA
 - CREIXEMENT PERSONAL

MÉS ASPECTES PSICOLÒGICS

“Neurosi del diumenge” Ferenczi (1952), Frank (1977) Mishara i Riedel (1986)

Síndrome depressiu post-jubilació: Res com el treball!! Johnson (1958) Calvo i alt. (1968)

Jubilació i personalitat: Aragó (1980)

Assimilació o Acomodació

En funció del deteriorament físic

Excepcionalitat de malaltia mental secundària

Actituds i valoració + tipus feina + significat i satisfacció del treball

Prejubilació, lluna de mel, desencís, reorganització, estabilitat

4 PERILLS A EVITAR

1. Manca del mínim exercici físic imprescindible per mantenir l'organisme actiu
2. Poca o nul·la planificació del temps que queda lliure: apatía mental
3. Manca de relacions afectives (aïllament)
4. Desvinculació social a partir de la desvinculació laboral

QUALITAT DE VIDA

Estructura familiar

Soledat (no desitjada)

Xarxa relacional: extensa i laboral (xarxa social de llarga durada)

Tema econòmic

Anticipació, planificació o improvisació

Habitatge (practicitat) i mobilitat (abandonament crític)

ESTILS DE VIDA EN LA JUBILACIÓ *(Lowenthal, Kalish)*

-
1. Obsessiu instrumental, "hiperactiu" (CONTINUITAT)
 2. Instrumental dirigit als altres (RECERCA D'ALTERNATIVES PER A SATISFACCIÓ)
 3. Oral receptiu (RECERCA DE SUBSTITUTS A LA SATISFACCIÓ DEL TREBALL)
 4. Autònom (RECERCA "FÀCIL" DE NOUS ROLS I CAPACITATS)
 5. Autoprotector (DESVINCULACIÓ DESITJADA)

ESTILS DE VIDA EN LA JUBILACIÓ

CRISI és reorganització

ESTILS DE VIDA EN LA JUBILACIÓ: 3 tipus (Huet)

IMPORTANT: APRENDRE A APRENDRE

estàtics

dinàmics

cinètics

SENIORS DE + DE 50

No renunciïs: Adapta el ritme i la intensitat de les teves activitats, però no renunciïs a la diversitat. Dosifica les teves relacions i CUIDA-LES. Descobreix interessos existencials importants.

