

Control de canvis: de vida laboral a jubilació

Dr. Josep Vilajoana i Celaya
Psicòleg

*PLANIFICACIÓ,
PSICOLOGIA I
CONTROL:
LA **MEVA** JUBILACIÓ*



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)

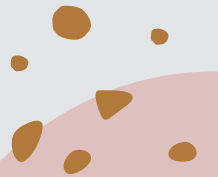
APROXIMACIÓ HISTÒRICA a la jubilació

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

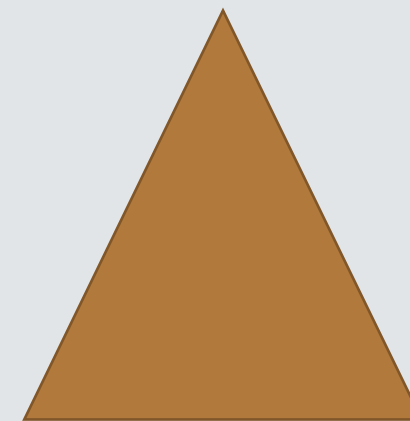
-
- ❖ EMOCIONS POSITIVES
 - ❖ DESENVOLUPAMENT PERSONAL
 - ❖ PROCESOS ADAPTATIUS RELACIONATS

BENESTAR

PERSONAL

SUBJECTIU

PSICOLÒGIC



DIMENSIONS DEL BENESTAR PSICOLÒGIC

(Carol Ryff)

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

MÉS ASPECTES PSICOLÒGICS

1. "Neurosi del diumenge" Ferenczi (1952), Frank (1977) Mishara i Riedel (1986)
2. Síndrome depressiu post-jubilació: Res com el treball!! Johnson (1958) Calvo i alt. (1968)
3. Jubilació i personalitat: Aragó (1980)
4. Assimilació o Acomodació
5. En funció del deteriorament físic
6. Excepcionalitat de malaltia mental secundària
7. Actituds i valoració + tipus feina + significat i satisfacció del treball
8. 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

-
1. Estructura familiar
 2. Soledat
 3. Xarxa relacional: extensa i laboral (xarxa social de llarga durada)
 4. Tema econòmic
 5. Anticipació, planificació o improvisació
 6. Habitatge (practicitat) i mobilitat (abandonament crític)

ESTILS DE VIDA EN LA JUBILACIÓ

(Lowenthal, Kalish)

1. Obsessiu instrumental, "hiperactiu" (CONTINUITAT=trobar altres tasques!!)
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.

Sense oblidar la consideració planetària!!

