

# ¿CÓMO ENFRENTAR EL PROCESO DE JUBILACIÓN?

Puede acarrear ansiedad, depresión, frustración y/o insatisfacción. La académica Juana Patlán, especialista en psicología organizacional, lo analiza y da sugerencias para salir fortalecido de él

Texto: **RAFAEL LÓPEZ**  
 —lopezg@unam.mx

La jubilación es una condición laboral impuesta por los sistemas productivos. Se define como el tránsito de un trabajador en activo al retiro de sus funciones laborales. No obstante, al reestructurar sus actividades, el trabajador requiere voluntad y capacidad de adaptación para aceptar la jubilación, ya que repercute en su privacidad.

En este periodo de cambio de funciones hay quien desea intensamente continuar trabajando, quien quiere desvincularse de su actividad y quien piensa seguir desempeñando otras actividades o labores.

De acuerdo con Juana Patlán, académica y especialista en psicología organizacional de la Facultad de Psicología de la UNAM, el proceso de jubilación comienza con la prejubilación o etapa de preparación para la jubilación, sigue con la etapa de toma de decisiones y termina con la etapa de adaptación.

En la etapa de prejubilación, la persona debe formular expectativas y motivaciones que lo lleven a tomar la decisión de dejar de trabajar. También tiene que aclarar sus metas y planes futuros. Es una etapa de construcción gradual.

“El proceso de jubilación no es igual en todos los individuos porque cada uno posee características propias, historias personales y experiencias laborales diferentes. Esta etapa genera expectativas que llevan al sujeto a planear y visualizar su futuro”, dice Patlán.

En la etapa de toma de decisiones, la persona valora los elementos positivos de la jubilación. Aunque, por lo que se refiere al aspecto salarial, podría percibir un sueldo menor.

“También debe considerar los factores laborales negativos y los extra laborales. Es el momento de la toma de decisiones para planear cuándo hay que dar inicio, de manera formal, al proceso de jubilación en el centro de trabajo”, apunta la académica universitaria.

En la etapa de adaptación, cuando adquiere el estatus de jubilada y sus actividades cambian, la persona puede sufrir ansiedad y depresión si no ha hecho un buen plan y no está plenamente convencida de jubilarse. Por eso es necesario que diseñe un programa de actividades atractivas para su vida futura.

“Lo mejor es que la etapa de adaptación lleve al individuo a cierta estabilidad y al bienestar personal con una buena calidad



Un paso decisivo que hay que dar tarde o temprano.



**JUANA PATLÁN**  
 Académica y especialista en psicología organizacional de la Facultad de Psicología de la UNAM

**“No es igual en todos los individuos porque cada uno posee características propias, historias personales y experiencias laborales diferentes”**

de vida. De lo contrario experimentará ansiedad, depresión, frustración y/o insatisfacción”, indica Patlán.

Según algunos autores, esta etapa se conoce como “periodo de luna de miel”, porque las actividades se reducen y son menos fatigosas, pero no se puede evitar que se presente cierto desencanto y, a veces, incluso un estado depresivo.

“En la etapa de adaptación, la persona vivirá un proceso de reorientación hasta que llegue a desarrollar un nuevo estilo de vida que le dé satisfacción, bienestar y estabilidad.”

#### Pérdidas

La jubilación implica una pérdida del estatus que da el puesto, del espacio laboral y de la red social que se ha establecido en éste. Asimismo, puede representar una pérdida de ingresos que repercutirá en el ámbito familiar y coincidir con la llegada de la tercera edad, en la que aparecen enfermedades como la diabetes y la hipertensión.

“Todo eso se conjunta para que el individuo sienta frustración y angustia por su futuro no sólo laboral y económico, sino también personal. Esa parte ne-

gativa no la podemos obviar. Se presentará”, asegura la académica universitaria.

Así pues, como la persona jubilada atraviesa por un proceso similar al duelo porque tiene pérdidas (de su empleo actual, del estatus que le da el puesto, de tipo económico, de su red social...), debe buscar información, orientación y apoyo profesional para no caer en un rol pasivo, y con más razón si la jubilación fue forzada.

#### Ayuda psicológica

El individuo jubilado que experimenta depresión debe fortalecer su autoestima, retomar la seguridad en sí mismo y desarrollar recursos personales para estar en condiciones de enfrentar el proceso de jubilación.

“Necesita reconocer que todavía es capaz de realizar una gran diversidad de actividades. En ese sentido, la ayuda psicológica profesional puede brindarle un gran apoyo para reestructurar sus pensamientos” afirma Patlán.

Con esa ayuda se hará de mayores recursos personales y podrá llevar a cabo esa reestructuración cognitiva que le permitirá idear estrategias de afronta-

miento, generar actitudes, sentimientos y pensamientos positivos, y fortalecer su identidad a lo largo de su vida.

“Si se diseña un buen plan de jubilación, se tendrá un plan de vida que incluirá actividades y metas que podrán alcanzarse a futuro. Sin embargo, también es indispensable un proceso de adaptación al nuevo rol y al nuevo contexto. Por ejemplo, la persona jubilada deberá adaptarse tanto a su nuevo salario como a su familia; y la familia también deberá adaptarse tanto al nuevo salario de la persona jubilada como a ella misma.”

Entre las cosas que pueden ayudar en este proceso de adaptación destaca la teoría de la actividad, que señala que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es manteniendo unos niveles adecuados de actividad que compensen las pérdidas experimentadas.

“En fin, llegado el momento, el individuo debe tomar la decisión de jubilarse a partir de la valoración de su condición personal, familiar y social. Lo ideal, insisto, es planear las actividades que ocuparán su tiempo como jubilado”, concluye la académica de la Universidad Nacional. ●

#### EL DATO

La persona jubilada atraviesa por un proceso similar al duelo y debe buscar información, orientación y apoyo profesional para no caer en un rol pasivo.

## Afecciones cutáneas en pacientes con Covid-19

:::: De acuerdo con Rodrigo Roldán, director de la Clínica de Oncodermatología de la UNAM, entre 10% y 20% de los pacientes afectados por el coronavirus pueden presentar afecciones cutáneas, por ejemplo, piel seca, manchas, pápulas, ronchas y cambio de coloración a un tono azul en los dedos y las uñas, como una manifestación de que hay un problema circulatorio.



## Sobrepeso y obesidad: responsabilidad individual para cuidarse

:::: Según Daniel Pahua Díaz, del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, estrategias como el etiquetado de alimentos y las campañas del sector Salud para que la población acuda al médico, vigile su peso y realice ejercicio son parte de una política que busca combatir el síndrome metabólico, la diabetes y la hipertensión, entre otras enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad; sin embargo, es necesario crear más conciencia de la responsabilidad que cada quien tiene para cuidarse.

## Detector de partículas subatómicas para el LHC

:::: Ya está listo en la frontera franco-suiza el nuevo detector de partículas subatómicas VO+, diseñado y fabricado en el Instituto de Física de la UNAM. Espera su turno para ser incorporado a uno de los cuatro experimentos que operan en el Gran Colisionador de Hadrones (LHC, por sus siglas en inglés), uno de los proyectos científicos más importantes del mundo.

