

GACETA DESARROLLO *humano*



Jubilación “La transición de jubil-arte”



DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

LC.P y L.D Alfer Celis Olayo
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Dirección de Administración de Personal

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Subdirección de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar
Jefatura de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

Editorial	5
Reflexión del mes	6
En plataformas y librerías	7
Psicología de hoy “Jubilación ¿Qué es y cómo se obtiene?”	9
Construyéndonos “Impacto emocional de la jubilación ”	14
Ayudándonos “Preparar mi jubilación”	18
Salud “¿Cómo el yoga terapéutico te ofrece mirar con otra perspectiva la jubilación?”	21
Entretenimiento Me jubilé ¿Y ahora que hago?	23
Referencias	26

EDITORIAL

Apreciables lectores, el equipo de trabajo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) tenemos el gusto de estar en contacto con ustedes, en esta ocasión es a través de nuestra publicación que lleva el nombre “La transición de jubil-arte”, en este ejemplar pretendemos acercar información útil para el momento que decidimos retirarnos de la vida laboral, la intención es que nuestro proceso lo llevemos de una forma creativa y única para que la experiencia sea la mejor posible.

Hemos reunido algunos datos importantes que nos ayudarán a comprender el procedimiento administrativo, y por supuesto, mencionamos el impacto emocional que conlleva esta etapa de la vida.

A lo largo de la vida laboral existen instantes en los que se desea llegue la jubilación, ese momento en el cual se dé por terminada la relación profesional con la institución o empresa en que se está trabajando, con la idea de dedicar el tiempo y recursos a las actividades anheladas que no se han llevado a cabo. Por lo cual conoceremos las diferentes fases de adaptación por las que atraviesa una persona que se “jubila”. Así como los cuatro aspectos más importantes a cuidar para construir un nuevo plan de vida, como son: bienestar físico, salud mental, social-familiar y financiera.

En el apartado de salud aprenderemos cómo mirar la jubilación desde la perspectiva del yoga, como terapia de movimiento para reconocer y sanar las necesidades físicas que se presentan por la escasa o nula actividad física durante la etapa laboral.

La intención de este trabajo es que en el momento en el que decidas jubilarte te sientas acompañado y conozcas los trámites, procesos, opciones y cambios que estás por iniciar. Deseamos que sea de fácil adaptación, ya que es una etapa más de la vida, que no representa el fin sino una transición.

Enviamos saludos cordiales.

Equipo PAEP

Reflexión del mes



La casa imperfecta

Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglaría de alguna manera.

El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía. Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera.

Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal. “Esta es tu casa, querido amigo —dijo—. Es un regalo para ti”.

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente. ¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!

Recopilado por: Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

En plataformas y librerías



Nunca es demasiado tarde para ser un artista

Es un libro dirigido a ese segmento de población formado por personas, los jubilados, que, paradójicamente, aunque tienen más tiempo para ser creativos, a menudo se sienten escépticos o intimidados respecto al proceso de creación. Cuando nos jubilamos estrenamos una libertad que puede resultar emocionante, pero también abrumadora. En este libro Cameron demuestra a sus lectores que cultivar su yo creativo puede ayudarlos a navegar estas nuevas aguas.

Nunca es demasiado tarde para ser una artista incluye herramientas sencillas que te guiarán e inspirarán para que aproveches al máximo esta nueva etapa de tu vida

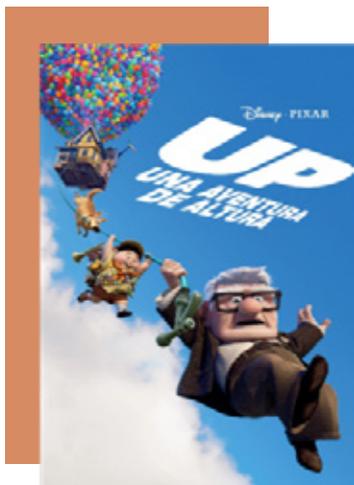


Jubilación para principiantes

El subtítulo de esta obra de Lothar Friedmann dice mucho de lo que te encontrarás en sus páginas al leerlo: “La Guía Esencial para una Vida Plena después del Trabajo. 101 Ideas Inspiradoras para Hacer de su Jubilación la Mejor Época de su Vida”.

Esta guía está dirigida a animarte a que tengas ganas de probar cosas nuevas y seguir formando parte activa de la sociedad: ¿Qué haré con todo este tiempo?, ¿Seré capaz de llenar mis días?





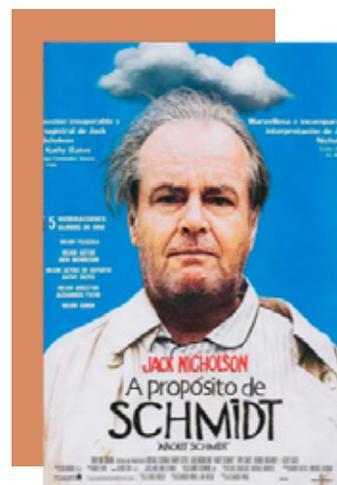
UP (2009)

Un enternecedor clásico de animación. Up cuenta la historia de Carl Fredricksen, un anciano viudo, solitario y gruñón que nunca logró cumplir los sueños aventureros que junto con su esposa tenían. Sin embargo, tras la pérdida de su esposa, la jubilación le guarda una segunda oportunidad. Junto con un niño, Carl vuelve a descubrir la importancia de la amistad y encuentra la motivación necesaria para retomar la búsqueda de la aventura.



A propósito de Schmidt (2002)

A propósito de Schmidt, con Jack Nicholson, nos cuenta la historia de Warren Schmidt, un hombre recién jubilado que no sabe qué hacer con su tiempo. Hasta ese momento, el trabajo era todo lo que le daba sentido a su vida. Con la excusa de boicotear la boda de su única hija, inicia un viaje de vuelta a sus raíces que nos hace reflexionar sobre nuestro papel en el mundo, sea cual sea nuestra edad, y el sentido de la vida.



Recopilado por:
Lic. en psicología Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Jubilación

¿qué es y cómo se obtiene?



La etimología de la palabra jubilación, proviene del latín “jubilar” que significa júbilo o alegría, también se podría considerar al retiro como “el periodo de transición de una etapa en la que el trabajo es el centro de las actividades hacia una nueva oportunidad de planear los intereses de la persona y explotarlos para alcanzar el desarrollo de todas sus potencialidades”.

Trámite mediante el cual el Trabajador solicita la entrega de los recursos de la Cuenta Individual que correspondan, según el régimen bajo el cual se haya pensionado.

La jubilación es un derecho que debe ser garantizado por el Estado y está regulado por ley. Forma parte del sistema de seguridad social, este se encarga de que la senectud se lleve adelante sin presiones por tener que trabajar.

Después de años de trabajo, en su propia empresa o como empleado, llega el momento del retiro. Dejar la vida laboral para dedicarla a viajes, descanso u otras actividades. Es el momento de la jubilación. La jubilación forma parte de una serie de medidas dentro del sistema de pensiones, a través del cual el trabajador solicita y recibe una pensión hasta el día de su muerte. Esta le garantiza poder subsistir dignamente durante su vejez.

Existen diferentes circunstancias en las que una persona puede alcanzar la jubilación. La más común es por edad avanzada, de esta manera al alcanzar los requisitos básicos, la persona se jubila y cobra su pensión.

Si estás a punto de jubilarte después de trabajar en el sector público toda tu vida, debes iniciar el trámite de pensión en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

La institución cuenta con varias opciones para el retiro. Puedes identificar el tuyo por el año en el que empezaste a pagar aportes.

Régimen de Cuentas Individuales (Ley del ISSSTE 2007)

También es conocido como de contribución definida. Cada empleado tiene una cuenta personal y única, donde se depositan las cuotas y aportaciones que realizan tu patrón, el gobierno federal y tú. Las aportaciones son para el retiro, cesantía en edad avanzada o vejez, mismas que tu Afore invierte para generar un rendimiento durante toda tu vida laboral y que sean utilizadas al momento de tu retiro, según explica Pensionisste.

En este régimen se encuentran los trabajadores que comenzaron a cotizar al ISSSTE a partir del 1 de abril de 2007 o bien los que eligieron el sistema de cuentas individuales al que ya cotizaban desde antes.

Bajo este esquema existen 3 modalidades por las que te puedes pensionar:

- Renta Vitalicia
- Retiro Programado
- Pensión Garantizada

Para realizar este trámite es necesario acudir Delegación del ISSSTE que te corresponde y presenta los documentos que requiera cada modalidad, escanea el código y podrás encontrar mayor información



Elaborado por:
Lic. en psicología Juana García González

¿Cómo es el proceso de jubilación por régimen décimo transitorio en el TSJCDMX?



“La jubilación ha sido un bello descubrimiento de belleza. Nunca tuve tiempo de notar la belleza de mis nietos, mi esposa, del árbol afuera de mi propia puerta. Y de la belleza del tiempo en sí”

Terri Guillemets

¿Qué es el Régimen Décimo Transitorio?

Se refiere a la modalidad en materia pensionaria que les corresponde a aquellos Trabajadores que eligieron mantenerse en el régimen anterior del ISSSTE, o bien, aquellos que no hubieran manifestado su elección de régimen y se encontraban activos a la entrada en vigor de la Ley del ISSSTE 2007.

El monto de la pensión se calcula de acuerdo con el Sueldo Básico del último año inmediato a la fecha en la que te diste de baja como Trabajador.

Bajo este esquema existen tres modalidades por las que las personas servidoras públicas se pueden pensionar:

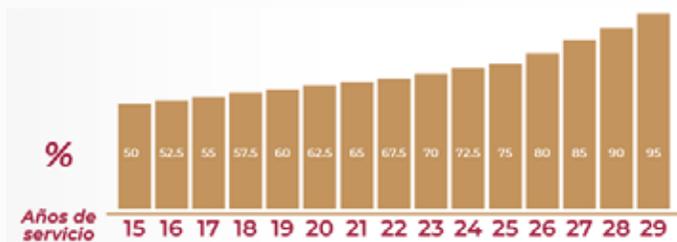
1. Jubilación

De acuerdo con el Artículo Décimo Transitorio fracción II inciso a): Los Trabajadores que coticen 30 años o más y las Trabajadoras que coticen 28 años o más, tendrán derecho a Pensión por jubilación conforme a la siguiente tabla.

Año de Jubilación	Edad mínima para Pensión	
		
2010 - 2011	51	49
2012 - 2013	52	50
2014 - 2015	53	51
2016 - 2017	54	52
2018 - 2019	55	53
2020 - 2021	56	54
2022 - 2023	57	55
2024 - 2025	58	56
2026 - 2027	59	57
2028 en adelante	60	58

2. Edad y Tiempo de Servicio

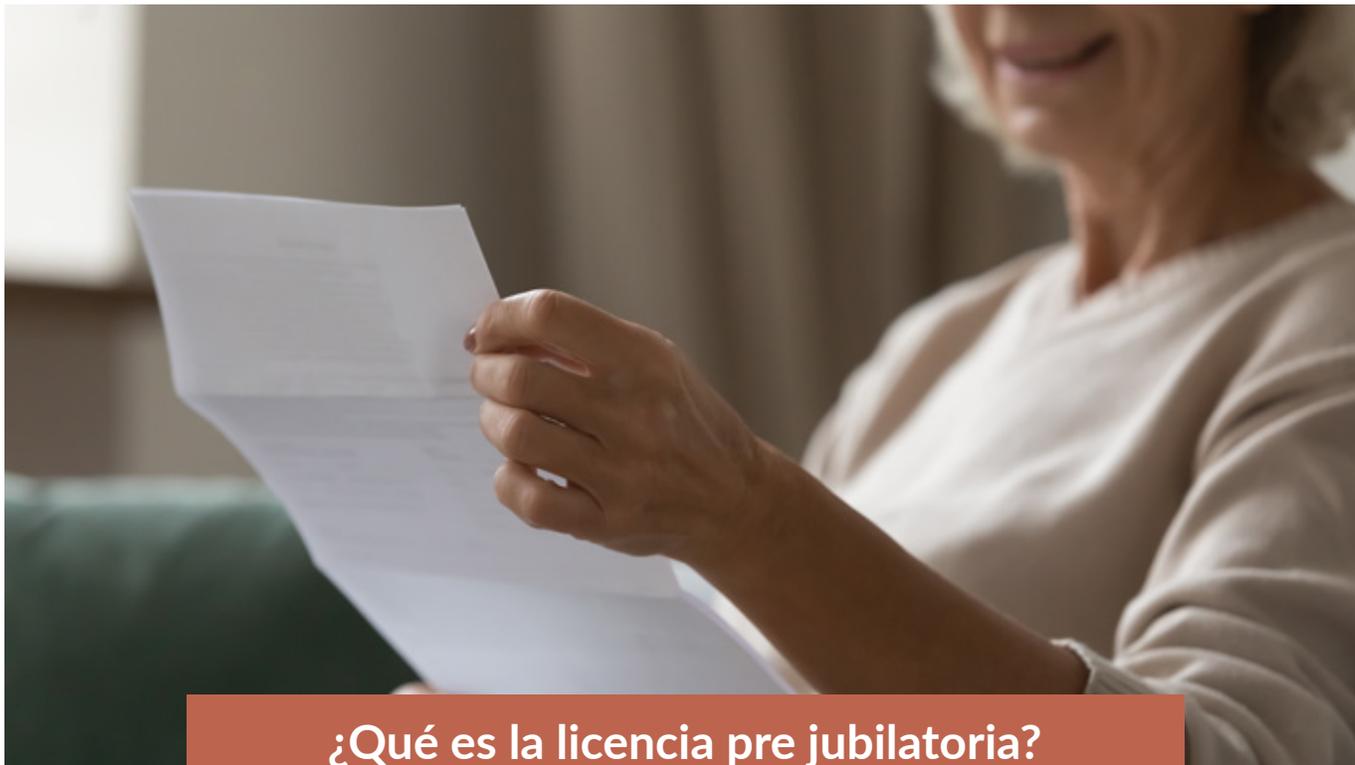
De acuerdo con el artículo Décimo Transitorio fracción II inciso b): Los Trabajadores con 60 años de edad y que coticen un mínimo de 15 años de servicio al Instituto, tendrán derecho a un monto de Pensión de acuerdo a los siguientes porcentajes del promedio de Sueldo Básico del último año de servicio.



3. Cesantía en Edad Avanzada

De acuerdo con el Artículo Décimo Transitorio fracción II inciso c): Los Trabajadores que se separen voluntariamente del servicio o queden privados del trabajo después de tener 65 años y hayan cotizado un mínimo de 10 años al Instituto, tendrán una pensión equivalente a un porcentaje del promedio del Sueldo Básico de su último año de servicio, conforme a los siguientes porcentajes por edad.

Edad	Años de Servicio	%
60 años	10	40%
61 años		42%
62 años		44%
63 años		46%
64 años		48%
65 años +		50%



¿Qué es la licencia pre jubilatoria?

Es una prestación para las personas servidoras públicas al servicio del estado, la cual consta de un permiso para ausentarse por un periodo de 3 meses con goce de sueldo, en el cual el trabajador podrá iniciar sus trámites de jubilación.

¿Cómo se tramita la licencia pre jubilatoria?

Los requisitos para tramitar esta licencia, especificados en la CIRCULAR No. 017/2023, son:

- ☑ Escrito dirigido al Presidente del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura, ambos del Poder Judicial de la Ciudad de México.
- ☑ Indicar de manera clara y concisa la fecha de inicio de la licencia que se está solicitando y la duración de ésta, así como, No. de Plaza, No. de Empleado, Adscripción y Puesto.
- ☑ Proporcionar un correo electrónico y un número de teléfono.
- ☑ En caso de haber laborado en otra(s) dependencia(s), mencionarlo en su escrito, así como presentar una copia siempre de la(s) Hoja(s) Única(s) de Servicio correspondiente (s).
- ☑ Adjuntar copia simple del Expediente Electrónico Único (SINAVID)
- ☑ Adjuntar copia simple del primer y último nombramiento y oficio de basificación si fuera el caso.

¿Dónde se entrega la documentación para el trámite de la licencia pre jubilatoria?

Una vez teniendo toda la documentación requerida, se deberá entregar en la Oficialía de Partes de Oficialía Mayor, ubicada en Niños Heroes # 119, Decimo piso, Colonia Doctores, Alcaldía Cuauhtémoc, Código Postal 06720.

Nota importante: El personal que solicite la licencia no se podrá ausentar de su área de adscripción, hasta en tanto la Comisión de Adscripción y Presupuesto del Consejo de la Judicatura del Poder Judicial de la Ciudad de México, le notifique la autorización de la misma.

Elaborado por:

Lic. en psicología Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Impacto Emocional de la jubilación

(duelo por jubilación)

“La jubilación es un nuevo comienzo y eso significa cerrar el libro en un capítulo para comenzar el siguiente ”

Sid Miramontes

El jubilarse es uno de los momentos de transición más importantes en la vida de una persona y no siempre estamos lo suficientemente preparados para afrontarla, después de años de trabajo en el que no es fácil cambiar de hábitos, olvidar responsabilidades o modificar los espacios de convivencia. Puede haber una pérdida de sentido, un sentimiento de soledad y aislamiento porque el trabajo es una parte fundamental en la vida de los individuos.

La jubilación es un final de ciclo, una experiencia de separación y pérdida que pone en marcha una reacción de duelo, como respuesta a la pérdida de alguien o algo importante. Para Alpízar (2011), la jubilación por sí sola implica una pérdida, implica una pérdida del papel profesional, una pérdida de estatus, una pérdida de oportunidades, de contacto social derivado del trabajo (relaciones sociales, contactos interpersonales).



De acuerdo a lo anterior, la jubilación representa una etapa de transición que implica el abandono de un rol laboral y, por consiguiente, esto requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales, replantear el concepto de sí mismo, descubrir y desarrollar nuevas facetas para encontrar otros intereses que den dirección y sentido a la vida más allá del trabajo.

La jubilación significa el inicio de una nueva etapa de vida para las personas, con otras expectativas, sueños y compromisos, es una oportunidad para disfrutar del tiempo libre y realizar otras actividades.

Así mismo es de gran importancia resaltar las fases del proceso de duelo por jubilación, inicialmente es de gran importancia entender esta etapa como un proceso que comienza desde antes de la edad oficial de jubilación y que se prolonga bastante después de ella.

El proceso de adaptación constituye un proceso continuo, a pesar de que laboralmente supone un cambio brusco de la actividad a la inactividad.

Atchley 1975, como se citó en Insua (2015), describe cinco fases por las que el jubilado va a pasar antes de adaptarse a su nueva situación. Son las siguientes:

<p>PREJUBILACIÓN</p>	<p>Se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra en activo.</p>	<p>Por ejemplo: levantarse tarde, tener más tiempo, paseos, tranquilidad, cobrar sin trabajar y disfrutar de la libertad.</p>
<p>JUBILACIÓN</p>	<p>Se inicia una vez que se ha hecho efectivo el retiro y se vive en tres alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Luna de miel, período de euforia y liberación del trabajo, intentando hacer todo lo que les hubiera gustado hacer <input checked="" type="checkbox"/> La simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo <input checked="" type="checkbox"/> Período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales. 	<p>Por ejemplo: se percibe como vacaciones indefinidas ya que la persona intenta cumplir todo lo que se dejó de hacer en años anteriores. Se despiertan cuando quieren y hacen lo que quieren, la mejor parte es que no hay una rutina fija. Representa una jubilación ideal con relajación, diversión, libertad.</p>
<p>DESENCANTO</p>	<p>Aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen, surgen con frecuencia sentimientos de tristeza, incertidumbre y decepción.</p>	<p>Por ejemplo: ya no creen que hay tanto qué hacer, se sienten invalidados como personas, no hay propósito ni proyecto de vida a cuál dedicarle su tiempo y energía, necesitan más dinero y no se sienten seguros a dónde van.</p>
<p>REORIENTACIÓN</p>	<p>Se asume y construye una visión más realista de lo que supone la jubilación, es decir, una fase de reevaluación, un momento de reinventarse y reconectar.</p>	<p>Incluye responder algunas preguntas difíciles, por ejemplo: <i>¿cuál es el objetivo? ¿Cuál es mi misión? ¿cómo puedo aprovechar al máximo la jubilación? ¿qué puedo hacer?</i>, empiezan a replantearse <i>¿qué quieren?, ¿qué retos y proyectos pueden cumplir?</i> Es cuando buscan actividades significativas y les hagan sentir que pueden.</p>
<p>ESTABILIDAD</p>	<p>Las personas logran cierta acomodación emocional y ajuste conductual a su rol de jubilado, logran el mantenimiento entre actitud y posibilidades reales, adoptando un estilo de vida rutinario.</p>	<p>Por ejemplo: las personas entienden y aceptan que están jubilados, ya saben de acuerdo a sus proyectos y metas, cómo lo va hacer, en qué momento lo va hacer y en función de ello así llevar su rutina.</p>



Estas fases no siempre evolucionan de manera lineal o progresiva, no todas las personas pasan por lo mismo. Son una orientación de los estados por los que, probablemente, podamos pasar una vez llegue el día de la jubilación.

A través de ellas el individuo va cortando los lazos con su trabajo y reconociendo todo lo que conserva, en la medida que se va aceptando que ese período de vida se ha cerrado definitivamente, irá construyendo un vínculo activo con su nueva situación.

La jubilación es una etapa importante en la vida para lo cual debemos estar preparados, ya que implica una transición que debemos afrontar de manera planificada, estableciendo metas y objetivos para que sea una etapa agradable.

Elaborado por:
Lic. en psicología César Manuel Ruíz Pedraza

Preparar mi jubilación

“Érase una vez un nuevo comienzo... Con ganas de ver cómo escribes el resto de tu historia, compañero”

Anónimo

Como vimos en el apartado anterior, la jubilación es la última parte de la vida laboral de una persona, la cual conlleva cambios de todo tipo, en este proceso la persona requerirá generar respuestas adaptativas que permitan disfrutar esta etapa de la mejor manera. Entre estos cambios se encuentran varios aspectos a considerar como son la situación económica, psicológica, social y familiar.

Te has preguntado ¿qué quieres hacer con tu tiempo, tus recursos económicos o tus relaciones interpersonales cuando llegue el momento de retirarte?

Es importante tomar en cuenta diversos elementos que nos permitan construir nuestro plan de vida en esta nueva etapa que está por llegar. Te mencionamos algunos elementos que pueden contribuir a lograr tus objetivos.



Bienestar físico:

Será necesario que realices chequeos médicos de manera periódica, además de evitar el consumo de fármacos innecesarios, vigilar las enfermedades crónicas, comer de forma saludable y realizar actividad física.

Recuerda que el bienestar físico incluye la actividad sexual, es un mito que el interés sexual se desvanece con la edad.



Salud mental:

Es de suma importancia atender los ámbitos que influyen durante la vejez, muchas personas mayores eventualmente se adaptan a los cambios, pero algunas pueden tener más problemas para adaptarse. Esto puede ponerlos en riesgo de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Algunas de las señales de advertencia de trastornos mentales en adultos mayores incluyen:

- ☑ Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía
- ☑ Cambio en sus hábitos alimenticios o de sueño
- ☑ Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- ☑ Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- ☑ Sentirse sin interés o como si nada importara
- ☑ Tener dolores y molestias inexplicables
- ☑ Sentir tristeza o desesperanza
- ☑ Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- ☑ Ira, irritabilidad o agresividad
- ☑ Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- ☑ Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- ☑ Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

La atención inmediata de estos síntomas contribuye a una mejor calidad de vida, por ello es necesario fomentar y promover los factores de protección como son el apoyo social, relaciones familiares, entre otros.

Social-familiar:

En las etapas previas a la jubilación se requiere el acompañamiento de la familia, las redes de apoyo y la comunidad y los vínculos que las personas desarrollen con ellos a lo largo de la vida contribuirán a asimilar tal proceso. Además, las dinámicas con ellos se modifican una vez que la persona jubilada deja su rutina laboral.

Así mismo, será importante fortalecer las relaciones con amistades, pareja, compañeros/as, vecinos/as, consejeros/as o líderes espirituales. De esta manera se amplían las redes de apoyo y se puede contar con personas de confianza, que puedan acompañar en las distintas situaciones de vida.



Financiera:

Las personas y familias poseen y administran diversos recursos a lo largo de la vida, tales como los ingresos, los gastos, el patrimonio y las deudas. El manejo que realicen de sus finanzas y las decisiones que tomen al respecto pueden contribuir con la mejora de su calidad de vida en el ámbito económico y material e incidir de manera positiva en otros ámbitos o, por el contrario, pueden ocasionar situaciones que ponen en detrimento esa calidad de vida.

Como hemos visto, uno de los temas centrales de esta gaceta ha sido el arte de vivir el cambio, y el cambio también se presenta como otras formas de vivir la vejez, por esta razón te compartimos una propuesta que tiene el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM, con ella busca que las personas adultas mayores se unan para pasar una vejez plena y acompañada. La profesora de esta casa de estudios Margarita Maass Moreno menciona “los ancianos pueden decidir cómo quieren vivir y mejorar su calidad de vida, es cuestión de organizarse”. El proyecto de viviendas colectivas lleva el nombre de La Guancha y se localiza en Malinalco, Estado de México, en la actualidad reúne a personas jubiladas. *¿Qué opinas? ¿Te animarías a cambiar la manera de vivir tu retiro?* Visita la página de la Universidad, infórmate de las opciones que existen, recuerda que la finalidad es tu bienestar.

Elaborado por:
Lic. en psicología Claudia Erika Rivera Velázquez

¿Cómo el yoga terapéutico te ofrece mirar con otra perspectiva la jubilación?



Me gustaría comenzar con esta reflexión de un maestro y autor indio, Sadhguru.

Para la mayoría de las personas, cuando finalmente adquieren sabiduría sobre la vida, la vida ya ha llegado a su fin para ellos. La experiencia de la vida deja a la mayoría de las personas heridas en lugar de sabias. Pero si las personas con tanta experiencia pudieran convertir la experiencia de su vida en sabiduría, su sabiduría podría ser útil para el mundo de muchas maneras diferentes. Nos gustaría hacer que la vida después de la jubilación fuera muy productiva.

Sadhguru

Adentrarse en el tema de la salud corporal es mucho más complejo, en este sentido la terapia de movimiento, parte desde la perspectiva de que cada cuerpo es distinto, uno de los aspectos importantes del yoga terapéutico es entender racionalmente al cuerpo y una vez que se comprende desde esta visión, es indispensable sentir a nuestro cuerpo, es aquí en donde se integra el aspecto somático de esta práctica de yoga, pues sólo a través de la escucha es como da comienzo el proceso terapéutico para devolverle al cuerpo su ritmicidad básica, considerando que un factor que nos resta funcionalidad con el paso de los años es la rigidez, los largos períodos que permanecemos sentados, promueven el acortamiento y la debilidad muscular. La falta de carga en los huesos y la poca movilidad, promueve la osteoporosis, llevando al deterioro de las articulaciones y falta de flexibilidad. Aspectos que, como todo, se pueden reeducar y practicar.

El Yoga como Terapia se apoya en las muchas ramas del yoga, convirtiéndose en una poderosa herramienta evolutiva y de transformación personal, ya que a través de esta práctica consciente podrás aprender nuevos patrones de movimiento para crear un nuevo aprendizaje y salir del “círculo vicioso del estrés y del dolor”. Sin olvidar mencionar que es una práctica totalmente incluyente y puede adaptarse acorde a las necesidades físicas de cada persona, sin importar la edad y así reconocernos responsables de todo lo que se manifiesta en nuestro cuerpo físico, y de esta manera el paso por las diferentes etapas de nuestra vida, sea de manera más consciente y pueda disfrutarse más.

¡Aprender a escucharnos mejor!





Me jubilé *¿y ahora que hago?*

Cuando llegue el día, hay que tomarlo con calma, significa que podemos dejar atrás el estrés que vivimos durante la etapa laboral. Ahora podemos relajarnos, pero no aislarnos, ni desconectarnos del mundo. Una nueva etapa comienza, jubilarse es un privilegio que pocos tienen.

Tenemos la libertad de manejar y organizar nuestro tiempo, de retomar todo aquello que dejamos de hacer por largas jornadas de trabajo.

Un aspecto muy importante que debemos cuidar son las relaciones familiares y de amistad. Ya no hay por qué posponer esas tardes de café, de paseo, días enteros de convivencia con familiares y amigos. Es momento de trabajar en nutrir y alimentar el espíritu, la mente y el alma.

Es importante mantenerse activo, el cuerpo está acostumbrado a una rutina de trabajo de años de ir y venir, para que no lo resienta, hay que mantenerse en forma física y mentalmente.

Hacer cosas en casa, practicar algún deporte, salir a caminar con amigos, aprender algo nuevo, leer algo interesante, compartir lo aprendido con alguien, ayudar a algún amigo o familiar, compartir

actividades que nos gusten y que disfrutemos realizar (bailar, pasear, pintar, tomar café, visitar algún museo, ir al cine, al teatro, cocinar, viajar, reunirse con familia y amigos sin un motivo en particular).

Ahora que somos dueños de nuestro tiempo y de decidir qué queremos hacer, desde pasar un día entero en casa, limpiar el armario o estar en pijama viendo aquella serie que tanto nos gusta. Descubriremos y recordaremos todo aquello que queríamos hacer tiempo atrás y que por falta de tiempo ya no lo realizamos.

La lista de todo lo que podemos hacer es infinita y ahora tenemos un sin fin de oportunidades de realizarlo y de disfrutar de ese tiempo para nosotros.

Cada día tenemos en nuestras manos la oportunidad de reinventarnos, de aportar algo a nuestra familia, a algún amigo, de compartir con alguien, de disfrutar de la vida y del tiempo libre con los demás y que a su vez disfruten de nuestra compañía.

Es muy recomendable hacer un plan de gastos, para poder planear nuevas actividades con libertad y tranquilidad.

Sin duda alguna vendrá a nuestra mente la pregunta ¿Y ahora qué hago? Para eso las siguientes opciones:

- Arreglar tu casa
- Viajar
- Frecuentar a los amigos
- Estudiar, tomar un curso
- Aprender algo (oficio, idioma, deporte, tocar un instrumento, etc.)
- Hacer ejercicio
- Dar clases de algún tema en el que tengas experiencia
- Empezar un negocio

El mantenernos activos y ocupados nos ayudará a adaptarnos a esta nueva etapa de la vida.

No te preocupes preguntándote o pensando “Me jubilé ¿Y ahora qué hago?”. Mejor OCUPATE con alguna actividad que te haga feliz, que te llene de energía, que sea importante para ti, disfruta día a día de la vida.

Vivimos toda la vida con una rutina y una lista de cosas que “tenemos y debemos” hacer; estudiar, trabajar, mantener a los hijos, educarlos, etc. Disfruta ahora de la libertad que te brinda esta etapa, libertad de decidir cómo será el resto de tu vida. Es tu momento de disfrutar, sé feliz.

Elaborado por:
Lic. en psicología Haydeé Lugo Cervantes



Me quiero jubilar



La jubilación es cuando dejas de vivir para trabajar y comienzas a trabajar para vivir

El hecho de llegar a la edad de jubilación no significa frenar las actividades laborales ni dejar de lado los deseos de iniciar un negocio. Pues aún se cuenta con energía, disposición, conocimientos y habilidades para hacerlo. Además de una amplia variedad de emprendimientos para jubilados rentables, de poca inversión y con grandes posibilidades de éxito.

10 Ideas de emprendimientos para jubilados:

- 1 Consultoría profesional
- 2 Adquirir una franquicia
- 3 Clases y tutorías
- 4 Alquiler de casas o apartamentos
- 5 Cuidado de mascotas
- 6 Tienda online
- 7 Delivery de comida
- 8 Redactor o corrector de estilo
- 9 Negocio agrícola
- 10 Conductor de aplicaciones

Recopilado por:
Lic. en psicología Juana García González

REFERENCIAS

1. Alpizar, I. (2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. Revista de la Facultad de Ciencias Sociales Universidad Nacional, 31 (42), 15-26. Disponible en: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/18500/Jubilaci%C3%B3n%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20la%20edad%20adulta%20mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Insua, I. (2015). Preparación para la jubilación: un reto para el futuro. Facultad de Ciencias de la Salud. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/61914819.pdf>
3. LEY DEL INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO, <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LISSSTE.pdf>
4. CIRCULAR No. 017/2023
5. Lopera, J. y Bernal, M. (2012). La culpa es de la vaca: Anécdotas, parábolas, fábulas y reflexiones sobre el liderazgo. Intermedio.
6. <https://es.lovetoknow.com/adultos-mayores/actividades-para-adultos-mayores/diez-pasatiempos-para-jubilados>
7. <https://muchosnegociosrentables.com/negocios-rentables-para-jubilados/>
8. https://unamglobal.unam.mx/global_tv/viviendas-colectivas-una-propuesta-para-una-vejez-mas-feliz/
9. <https://youtu.be/PTIEIBXyl-4?si=09f14nNYlgzIzjOI>

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS