



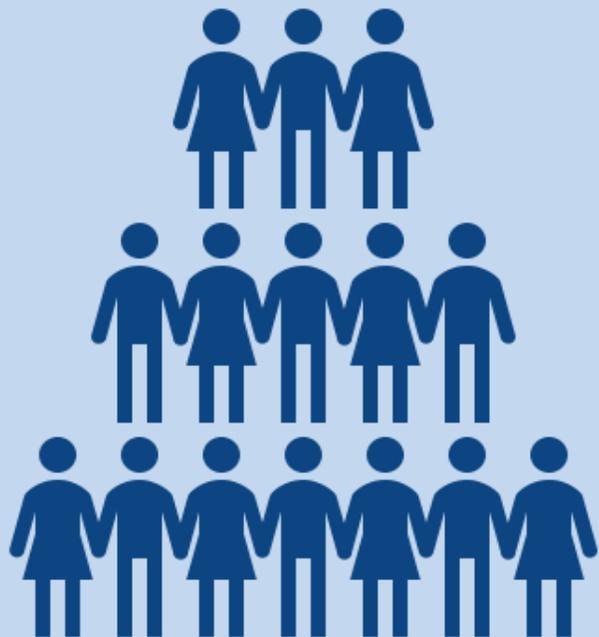
Taller: Oportunidades de una nueva vida al jubilar

Funcionarios/as
Universidad de Chile

Gladys González Álvarez

Junio 2024

3.651.538 = 18,4%



44%



55%

Fuente: Encuesta CASEN 2022

ESPERANZA DE VIDA

83 años

79 años



Fuente: CEPALSTAT 2022

AÑO 2050



26.000

+100 años

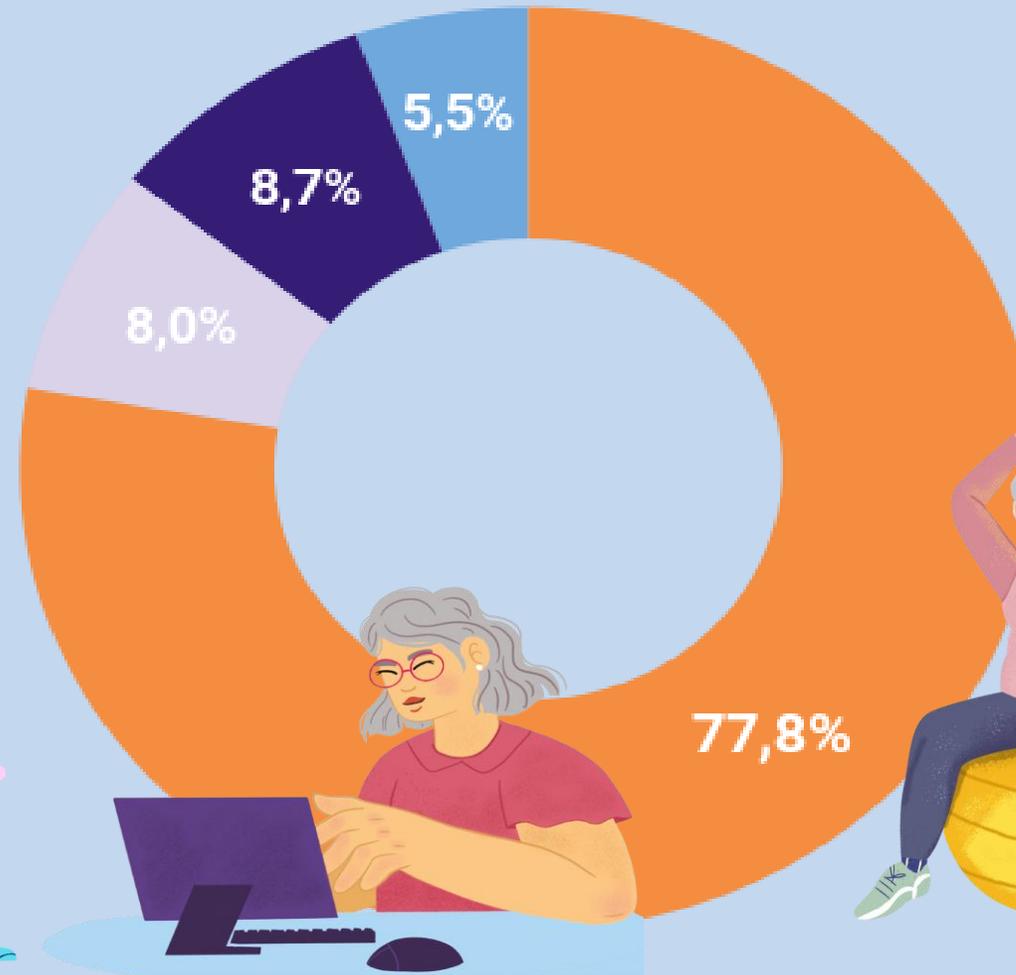
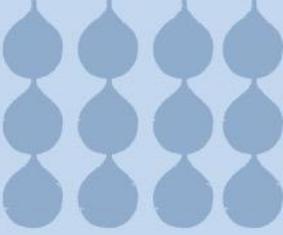


60 y más años

6.942.883

Fuente: CEPALSTAT 2022

DEPENDENCIA FUNCIONAL



- Sin dependencia
- Dependencia Severa
- Dependencia Moderada
- Dependencia Leve



¿Qué significa jubilar?

Con origen en el término latino jubilatio o iubilare, significa “gritar de alegría” pero también hace referencia al resultado de jubilarse (dejar de trabajar por razones de edad, accediendo a una pensión). El concepto también permite nombrar al pago que percibe una persona cuando está jubilada.

También se define como el cese de la situación de trabajo remunerado dentro del mercado laboral del trabajador y/o profesional, bien sea de manera dependiente o autónoma, para pasar a una fase de descanso también remunerado, a la edad oficial de 60 o 65 años.

La jubilación es un cambio de situación que se da en un momento dado de nuestra vida laboral, pero no es el fin de ésta.



¿Qué significa jubilar?

Pasar a la jubilación puede ser un momento excepcional, ese que los griegos llamaron **kairós** y consideraban «sagrado», una oportunidad para introducir cambios significativos en el curso de la vida.

Levinson (1978), establece los siguientes retos que hay que superar en cualquier período transicional:

«Cuestionar y reevaluar la estructura vital existente, explorar varias posibilidades para el cambio en uno mismo y en el mundo y orientarse hacia el compromiso con las elecciones cruciales que formarán la base de una nueva estructura de vida en el siguiente período vital»



¿Qué tipo de jubilados será usted?

Retraídos(as)

se deprimen, se apartan de la vida y se dan por vencidos en la búsqueda de un nuevo camino.

Aventureros(as)

inician nuevas actividades o aprenden nuevas habilidades no relacionadas con su trabajo anterior, como aprender a tocar el piano o trabajar en algo totalmente nuevo.

Continuadores

mantienen el contacto con sus habilidades y actividades del pasado, pero las modifican para adecuarlas a la jubilación, a través de trabajo voluntario o trabajo a tiempo parcial en su campo de actividad anterior.

Buscadores

aprenden, por ensayo y error, en su búsqueda por algo adecuado; todavía no han hallado su identidad ahora que están jubilados.

Despreocupados

disfrutan del tiempo sin obligaciones y les agrada dejarse llevar por la corriente en lo que a su cronograma diario se refiere.

Espectadores

involucrados mantienen un interés en el campo de trabajo anterior pero asumen roles diferentes, tal como un miembro de un grupo de presión que se transforma en un fanático de las noticias.



Fases de adaptación a la jubilación

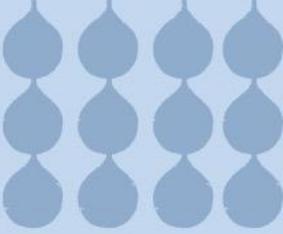
Fase de “Luna de miel”. Ocupa los primeros días que siguen al momento de la jubilación. Suele aparecer una sensación de estar de vacaciones, pero mejor, ya que no existe la presión de ver cómo se acaban los días, y la persona suele sentirse “feliz” de estar jubilada, por lo que realiza planes múltiples y sus expectativas suelen ser elevadas.

Fase de “Desencanto”. Pasadas las primeras semanas, puede que las cosas no sean como esperábamos (dificultades para llevar a cabo todos los planes que habíamos hecho, ser conscientes del cambio económico que supone la jubilación, sentir cierta nostalgia del trabajo, enfrentarnos a nuestro “nuevo yo”). Es entonces cuando puede aparecer sintomatología ansiosa o depresiva (fruto de la decepción o la frustración); contrarrestándose, en algunas ocasiones, con hiperactividad, y en otras, abandonándose las actividades habituales.

Fase de “Reorientación”. La etapa anterior nos obliga a buscar nuevas expectativas, más realistas y ajustadas a la nueva situación.

Fase de “Estabilización”. Es el momento en el que nos adaptamos a la jubilación, aceptando nuestro nuevo estatus y alcanzando un equilibrio entre las posibilidades y los recursos.





Actitudes hacia la jubilación

Las actitudes hacia la jubilación se pueden definir como un conjunto de ideas y cogniciones aprendidas y aceptadas que poseen un peso emocional. Según el valor de las mismas, éstas van a predisponer al sujeto a vivir el proceso de retiro y afrontarlo de una forma u otra. Se puede hablar de 5 actitudes dentro de la jubilación (Agulló-Tomás,2001)

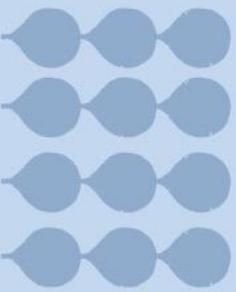
Aceptación. La aceptación se da cuando la persona se resigna a ser jubilada, es una etapa más que debe afrontar porque es inevitable.

Rechazo. La actitud de rechazo sería aquella en la que el sujeto se muestra contrario ante la futura situación y la visión de la vida a partir de la jubilación es negativa, sin sentido, e incluso vacía.

Liberación. Cuando el sujeto considera que la jubilación es un premio al trabajo realizado.

Oportunidad. Significa verlo como un momento de poner planes en marcha, la persona desea jubilarse para realizar actividades que antes no podía hacer.

Ambivalencia. Una actitud ambivalente sería mantener varias de las actitudes comentadas previamente de forma simultánea



Algunos factores de riesgo para la jubilación



- Falta de proyectos personales y de tareas en las que ocupar el tiempo.
- Una jubilación anticipada o forzada.
- La presencia de estresores diversos, tales como problemas de salud, económicos, cuidado, familiares, etc.
- Tener una baja red de apoyo social, así como no tener pareja.
- Tener un bajo nivel educativo

Factores que influyen en la calidad de vida de las PM: Edadismo, Mitos y prejuicios en la Vejez





¿Cómo se vive el Edadismo en la vejez?

El edadismo ha sido señalado como la tercera gran forma de discriminación de nuestra sociedad, tras el racismo y el sexismo, pero ésta es una discriminación que afecta al total de la población, ya que el envejecimiento es una condición evolutiva común.

En la quinta Encuesta de Inclusión y Exclusión Social (SENAMA, 2018), se evidencia que un 71% de chilenos/as de 18 años y más, consideran que el país se encuentra poco o nada preparado para el envejecimiento de su población.

Se cree que el cuidado de las PM deben estar a cargo del gobierno (57,2%) o de sus familiares y amigos (34,2%), y de ellos mismos (5,9%)

Con respecto a la percepción si los adultos mayores pueden valerse por sí mismo un 68% de los encuestados respondió que las personas mayores no pueden valerse por sí mismos. Sin embargo, según datos de la ENDIDE 2022, la mayoría de las personas mayores en Chile son autovalentes (77,8%).

Las actitudes negativas hacia las personas mayores pueden llevar a que ellas se perciban a sí mismas como una carga o molestia, lo que las hace más proclives al aislamiento social.

OMS (2016) expone que aquellas personas mayores con una percepción negativa de sí mismas pueden vivir, en promedio, hasta 7,5 años menos.



Imagen negativa de la Vejez/ Mitos

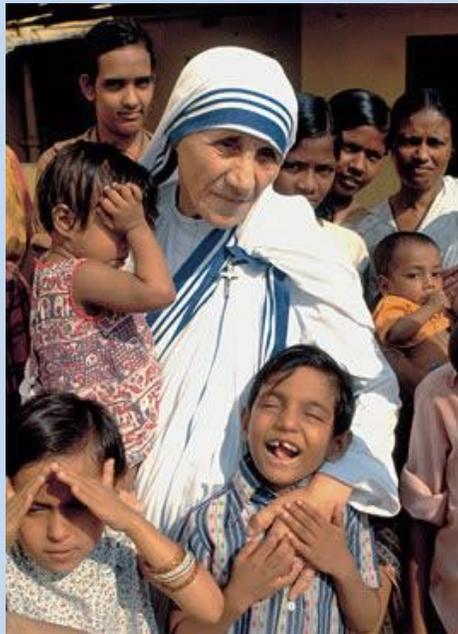
“Falsas creencias que se le asocian a la vejez”

Estas creencias o mitos son apreciaciones valóricas, casi siempre negativas, asociadas fundamentalmente a limitaciones, pérdidas y falta de poder en los distintos ámbitos de vida del adulto mayor. Lo anterior, ocasiona formas de actuar sociales o individuales que perjudican su adecuada inserción social.

Se expresa en la representación social de la vejez como

...

Vejez pasiva : “Son una carga para la Sociedad”



“Vejez como enfermedad”



¿“La enfermedad y el anciano, siempre de la mano”?

Vejez como época de involución: No se aprende, se pierde la memoria...

El aprendizaje en las personas mayores tiene una relación muy fuerte con la motivación que la persona tenga para iniciar una tarea, desarrollar un proyecto o profundizar en un tema.

La capacidad de aprendizaje que tiene cada individuo está directamente relacionada con su capacidad intelectual, pero también, el factor motivacional y el entorno facilitador, son agentes fundamentales para el desarrollo del aprendizaje.



¿Vejez asexuada?



¿En la Vejez vuelven a ser como niños?



¿En la Vejez los mayores se vuelven gruñones?



Posibles Causas de mitos en la vejez

- Construcción cultural de la vejez como una etapa de pérdidas
- los valores de nuestra sociedad
- miedo a la muerte
- ideología del viejismo: se ve como una etapa de decadencia en lo físico y lo mental, dando al adulto mayor una imagen de incapacidad, de inutilidad social y de rigidez. Su actitud es de resignación y apatía.



Posibles Consecuencias de los mitos en la vejez



- edad como fuente de vulnerabilidad (social y económica)
- vulneración de derechos en la vejez
- invisibilidad de la vejez
- autoimagen estereotipada

¿Cómo prepararse para la jubilación?

La jubilación como tránsito continuo desde el trabajo habitual:

-**Planificación de las nuevas actividades:** en el hogar, en otras actividades lúdicas, en acciones profesionales independientes, entre otras.

-**Planificación de los objetivos vitales** que se quieren conseguir en los años venideros, frente al pasar la vida “sin hacer nada”.

-**Planificación general** conjunta con el resto de miembros con los que convive.

· **Desarrollo de habilidades personales:**

- **De interacción personal:** comunicación, empatía, estrategias de negociación, comprensión, etc.

- **De prevención de problemática psicológica:** ansiedad, distimia (trastorno depresivo), inestabilidad psicológica, etc.

- **De conceptualización de la nueva situación:** asunción de los nuevos objetivos acordes a la realidad actual de tipo psicológico, familiar, social y psicológica.

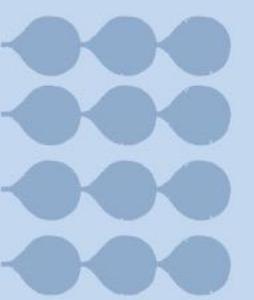


¿Cómo prepararse para la jubilación?

- **Técnicas de desarrollo psicológico:**

- De autocontrol.
- De relajación.
- De planificación.
- De habilidades sociales.

- **Prevención de problemática general:**

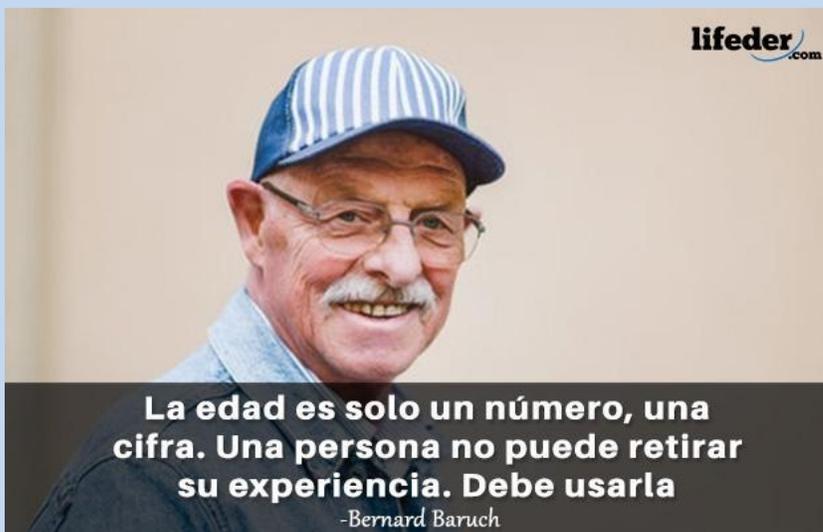
- Asunción de la realidad física y mental actual.
 - Conocimiento y medidas de prevención de trastornos de tipo somático.
 - Conocimiento y medidas preventivas de problemas de tipo psicológico.
 - Nuevos objetivos.
- 

¿Qué hacemos entonces para tener una mejor calidad de vida una vez jubilados?

- Prevenir y cuidar enfermedades crónicas. Fundamental el Autocuidado.
- Mantener la actividad física . Ojo con el sedentarismo
- Mantener la actividad mental (nuevas metas, ejercitar funciones cognitivas: memoria, inteligencia, adaptarse al enlentecimiento)
- Mantener estilos de vida saludable y buenas relaciones sociales (mantener red e interés, estar vigentes)
- Alimentarse adecuadamente (mantener nutrientes, bajar calorías)
- Tener una adecuada atención sanitaria y social
- Vivir los duelos con aceptación del desapego (no implica olvido ni desamor).
- Llevar adelante un propio proyecto de vida.
- Conocer y ejercer derechos y deberes



Frases célebres sobre jubilación...





**¿Qué oferta del Estado
tenemos para Personas
mayores?**



Programas de SENAMA

Escuela para dirigentes mayores

Formar una organización:
Ofrece espacios de participación y formación a personas mayores integrantes de organizaciones que no cuentan con toda la información sobre políticas y oferta pública dirigida a ellos, con el fin de que puedan conocer y hacer valer sus derechos.

Voluntariado Chile País de Mayores

Ser voluntari@:
En la entrega de apoyo socio-educativo, brindado por adultos mayores voluntarios, a niños y niñas de familias en situación de vulnerabilidad del sistema de Protección Social. Los voluntarios entregan sus conocimientos y experiencias para que los estudiantes mejoren su rendimiento escolar y refuercen su autonomía, fomentando hábitos de estudio e involucrando a sus familias en el proceso educacional. Cada voluntario desarrolla un plan de trabajo para cada niño.



Programas de SENAMA

Envejecimiento activo	<ul style="list-style-type: none">• Participar en talleres o eventos que se realizan en las distintas comunas• Participar en Concurso autobiográfico
Fondo Nacional del Adulto Mayor Proyectos Autogestionados	<p>Participar en Concurso de Proyectos que financian proyectos ideados, elaborados y desarrollados por organizaciones de adultos mayores, a través de concurso.</p> <p>Su objetivo es generar y desarrollar capacidades de autogestión, autonomía e independencia de los adultos mayores participantes.</p>



DÉCIMA EDICIÓN

CONCURSO LITERARIO AUTOBIOGRÁFICO DE PERSONAS MAYORES

Participa hasta el viernes 19 de julio de 2024

Celebremos la primera década del concurso con un **reconocimiento especial para el mejor relato presentado por las y los ganadores históricos.**

Envía tu texto a concursoliterario@senama.gob.cl
Bases en www.senama.gob.cl

Programas de SENAMA

Buen Trato: Recibir apoyo y orientación en situaciones de Vulneración de Derechos Humanos y Maltrato Trato. Dupla socio- jurídica

Fono Mayor : Información, atención Psicológica



Fono Mayor

Para dudas sobre
lugares de votación
y medidas sanitarias.



800 400 035

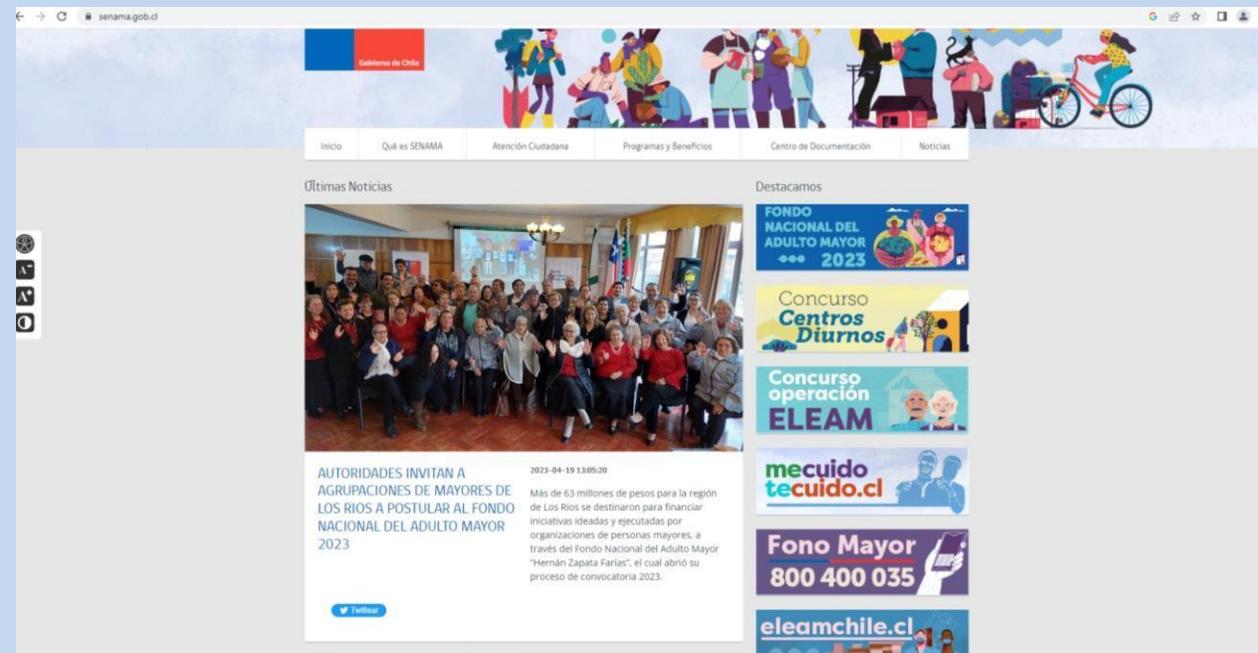
CHILE VOTA POR
CHILE

MÁS INFORMACIÓN EN
GOB.CL/PLEBISCITO2020



Programas de SENAMA

Página web de SENAMA: www.senama.Gob.cl





Tener una vida activa participar en Deporte y/o actividad física

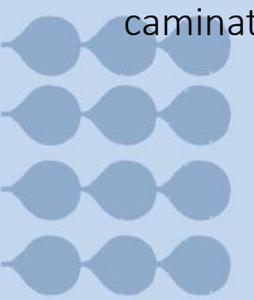
Instituto Nacional del Deporte: Adulto Mayor en Movimiento

El programa busca reducir el alto porcentaje de adultos mayores inactivos físicamente a través de talleres deportivos recreativos tres veces por semana, de una hora de duración, durante ocho meses. Los beneficiarios que participan se organizan a través de organizaciones sociales (clubes, juntas de vecinos, uniones comunales, ONG). Las Direcciones Regionales del Instituto Nacional de Deporte (IND) trabajan en alianzas con las organizaciones sociales, las cuales se comprometen a facilitar recintos, infraestructura y difusión. Además de los talleres se realizan eventos deportivos recreativos mensuales que corresponde a la celebración o conmemoración de alguna fecha en especial para la población destinataria. Estos eventos buscan la participación del adulto mayor y su grupo familiar.

Consiste en realizar talleres y eventos a personas de 60 o más años, autovalentes que residan en las comunas más vulnerables.

Talleres en todo el país desde abril a noviembre. Yoga, Tai chi,

caminatas, baile entretenido, etc. www.ind.cl



También pueden salir de Vacaciones Tercera Edad /SERNATUR

Paquetes turísticos todo incluido (Alojamiento, pensión completa, traslado, servicio de atención paramédica, asistencia en viaje, excursiones incluidas, y actividades recreativas). Los destinos son de Arica a Magallanes. Consiste en un subsidio que entrega el Estado.

Acceden adultos mayores y personas con capacidad disminuida, que cumpla algunos de los siguientes requisitos:

- Ser ciudadano/a chileno/a o extranjero/a con cédula de identidad chilena, de 60 años y más.
- Ser ciudadano/a chileno/a o extranjero/a con cédula de identidad chilena, jubilado, pensionado/a o montepiado/a de cualquier sistema previsional, mayor de 18 años, aun cuando no alcance la edad de 60 años.
- Ser ciudadano/a chileno/a, o extranjero/a con cédula de identidad chilena, que se presente en situación de discapacidad y sea mayor de 18 años, quien podrá viajar individualmente o acompañado/a por una persona que les facilite el acceso a todas las actividades del viaje y del diario vivir.
- Ser chileno/a residente en el extranjero, que cumpla con alguno de los requerimientos anteriores.
- Extranjeros/as contemplados/as en convenios de intercambio, acuerdos de colaboración, u otros, firmados por SERNATUR (sin importar la nacionalidad).
- Además, cada beneficiario/a titular de cupo regular podrá ir acompañado/a de una persona, la que deberá ser mayor de 18 años y tendrá los mismos derechos y obligaciones que un/a beneficiario/a titular.
- Estos tipos de cupo son comercializados directamente a través de agencias de viajes, por ello para acceder a estos cupos, las personas interesadas que cumplan con los requisitos indicados, deben contactar a alguna de las agencias de viaje participantes del Programa Vacaciones Tercera Edad del destino al que desea viajar.WWW.SERNATUR.CL

Recibir beneficio de transporte (Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones)

Tarifa Adulto Mayor

El 1 de julio de 2020 comenzó a regir el 50% de descuento en la tarifa de transporte público mayor para todas las personas mayores de 65 años de Chile.

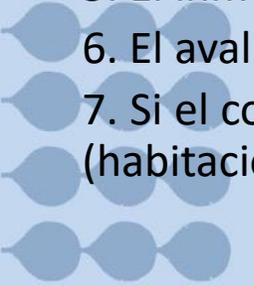
¿A quiénes está dirigido? Personas de 65 y más años, de todo el territorio nacional. No es necesario estar pensionado o pensionada.

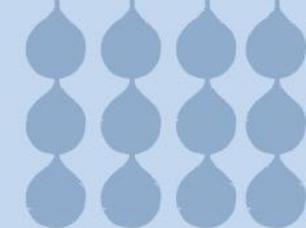
¿Cómo acceder a este beneficio? No se postula, se accede al beneficio directamente al cumplir 65 años.

- Tarjeta Adulto Mayor Metro Santiago (TAM)
- La Tarjeta Adulto Mayor (TAM) permite que los inscritos puedan acceder a viajes con una tarifa rebajada sólo en Metro en cualquier horario, pagando una tarifa de \$350.
- Las personas que tengan sobre 65 años o más que requieran acceder al Sistema de Transporte Público Metropolitano podrán solicitar la TAM de las siguientes tres formas:
- Gratis en su Caja de Compensación
- Comprándola con despacho a domicilio
- Comprándola con retiro en oficina (se puede hacer directamente en Metro previo al pago).
- Es importante mencionar que la tarjeta tiene un valor de \$1.550 pesos.

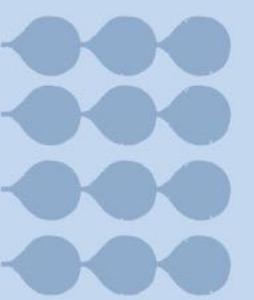


Eximirse del pago de Contribuciones (Servicio de Impuestos Internos)

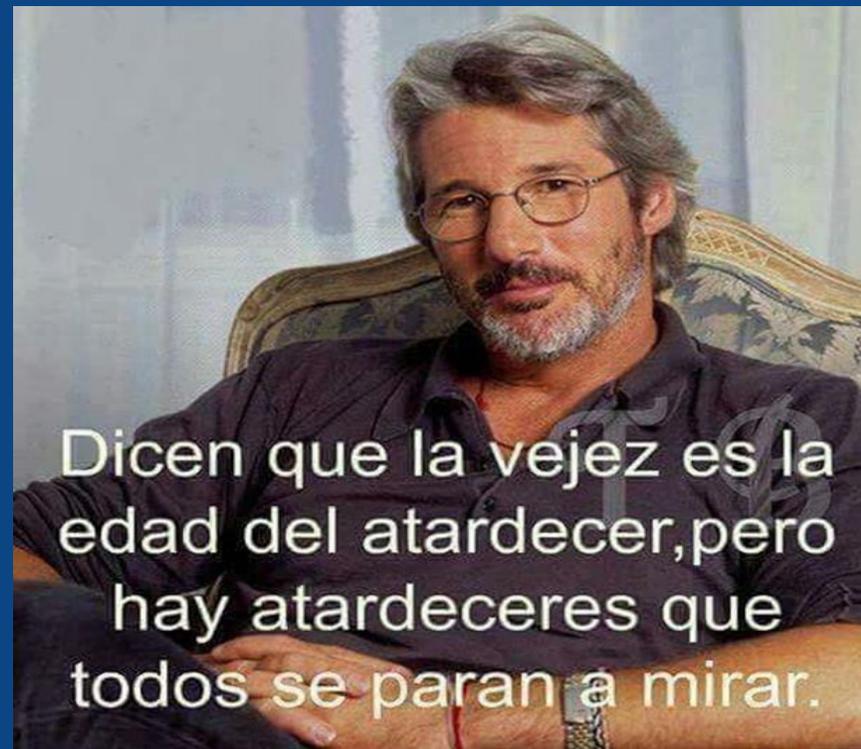
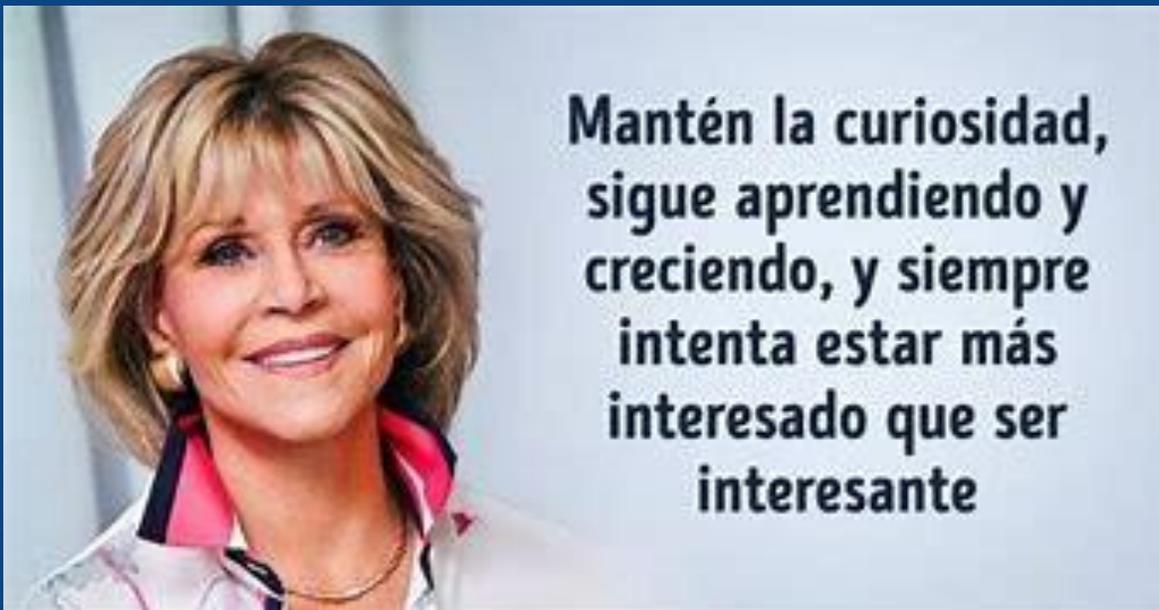
1. Tener al menos 60 años si es mujer y 65 años si es hombre, cumplidos al 31 de diciembre del año anterior al periodo en el que se aplica la rebaja de contribuciones.
 2. Para acceder al descuento del 100% de las contribuciones, los ingresos anuales del adulto mayor, al 31 de diciembre del año anterior a aquel en que se hace efectiva la rebaja, deben ser iguales o inferiores a 13,5 UTA (\$887.895 aprox.). En este caso, el adulto mayor queda exento del pago de contribuciones, durante el periodo de vigencia del beneficio.
 3. Para acceder al descuento del 50% de las contribuciones, el adulto mayor debe tener ingresos mensuales superiores a 13,5 UTA (\$887.895 aprox.) e inferiores o iguales a 30 UTA (\$1.973.100 aprox.) anuales al 31 de diciembre del año anterior a aquel en que se hace efectiva la rebaja.
 4. El inmueble debe estar inscrito a nombre del adulto mayor exclusivamente o en conjunto con su cónyuge, conviviente civil o en conjunto con los hijos que hayan sucedido a su cónyuge fallecido, en el Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces respectivo, al 31 de diciembre del año anterior a aquel en que se hace efectiva la rebaja en las contribuciones.
 5. El inmueble no agrícola debe estar destinado a la habitación.
 6. El avalúo fiscal vigente del inmueble al que se aplica la rebaja no debe exceder de \$207.070.612 al 1° de Julio del 2023.
 7. Si el contribuyente es propietario de varios inmuebles, la suma de sus avalúos fiscales, independientemente de su destino (habitacional, bodega y almacenaje, comercio u otro), no debe exceder de \$276.633.395, al 1 de julio de 2023.
- 



Otras ofertas para personas mayores

- ❑ **Cajas de Compensaciones** (centros de recreación, capacitaciones, turismo, actividades de esparcimientos, entre otros)
 - ❑ **Universidades:** Gerópolis, UCEVE, Red Gerontológica Universidad de Chile, etc.
 - ❑ **Municipios,** desarrollan una serie de acciones dirigidas a las PM, actividades recreativas, participación comunitaria, capacitación, agrupación de mayores, entre otros. En las comunas encontramos distintos tipos de organizaciones tales como, clubes de adultos mayores, clubes deportivos, culturales, literarios etc.
- 

Muchas Gracias





Gobierno
de Chile

gob.cl