

V CONGRESO INTERNACIONAL DE SALUD LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

“AVANCES EN LAS ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN”

¿Se puede hacer algo más? ¡¡Participa, Innova, Intégrate!!

Madrid, 8, 9 y 10 de junio 2017



ORGANIZA



www.scmst.es

SOCIEDAD CASTELLANA DE MEDICINA
Y SEGURIDAD DEL TRABAJO



RIESGOS EMOCIONALES DE LA JUBILACION: PLANIFICAR UNA JUBILACIÓN POSITIVA Y SALUDABLE

Nuria Carrasco
Fundadora y CEO de PYEMSA

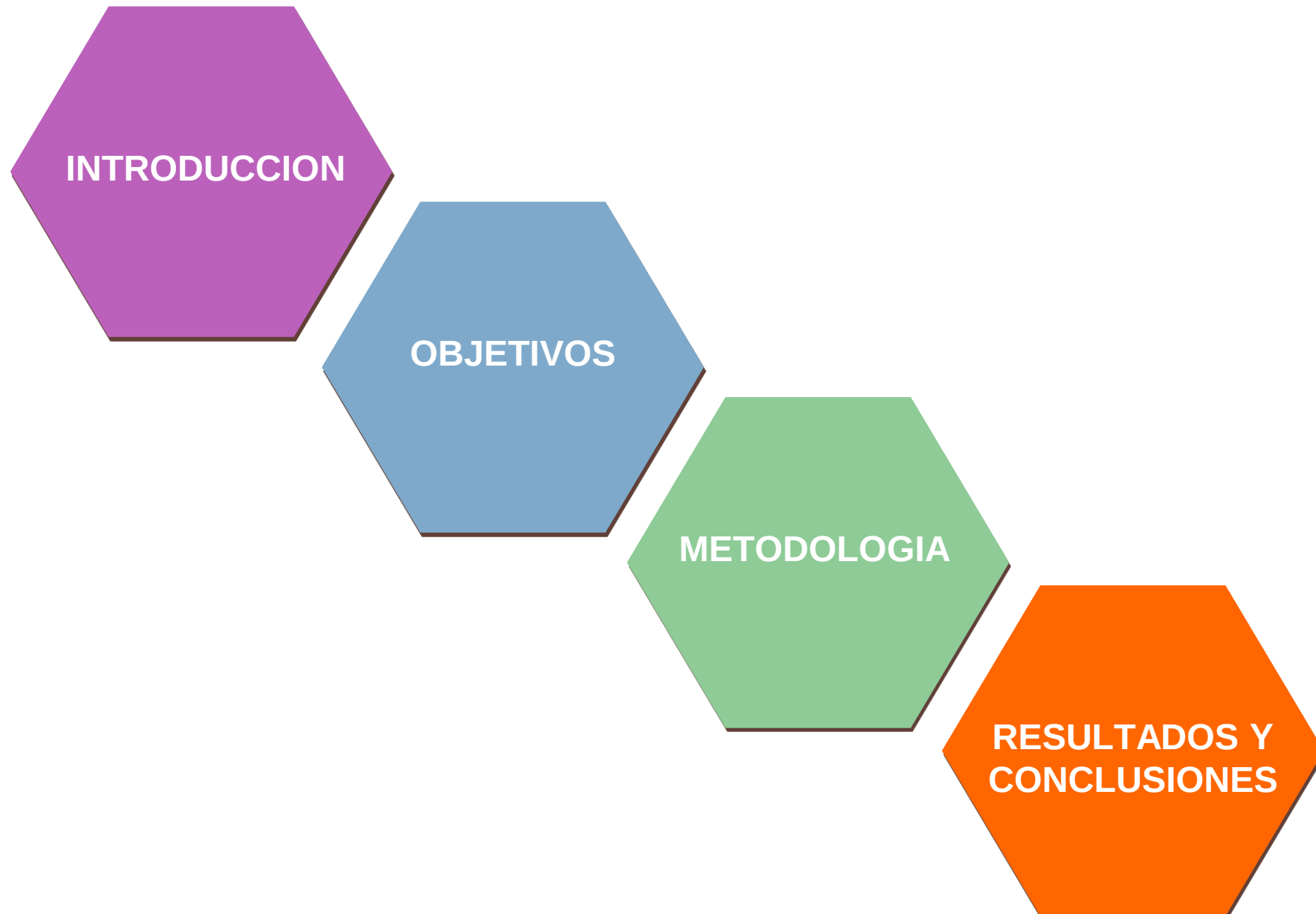
Responsable PRL

Coach expert

ncarrasco@pyemsa.com

www.pyemsa.com

Mobile 0034-667 63 69 19



..... **Con este relato**, comienza mi nueva andadura donde pretendo hacer eco a todas las instituciones y organizaciones que tienen toda o parte de responsabilidad en **lo que sucede en una persona que tras 40 años de prestación de servicio**, nadie, pero nadie, ni tan sólo yo como hija, se ocupa del **“cierre emocional” de toda una vida laboral**, quedando algunas de ellas con sensaciones contradictorias de euforia, aislamiento, ansiedad, tristeza, etc. y un sinfín de emociones negativas que impiden su adaptación a la nueva situación.

1. Riesgos emocionales:

- Estrés emocional
- **Intolerancia**
- Baja autoestima
- **Desilusión**
- Cansancio



2. Transición al nuevo estado de jubilación:

- **Duración variable** entre varios meses o algún año
- Diferentes **estados emocionales**, planes y actividades



INTRODUCCIÓN - Causas

personas y empresas saludables



- **Aumento de la esperanza de vida** (65-80 años).
- **Mejora de las condiciones de vida**, han permitido llegar a la jubilación con mejor estado de salud.



- 1 Planificar a largo plazo** esta nueva etapa de nuestra vida y ser realistas respecto al tiempo que realmente van a estar jubilados.
- 2 Identificar y evaluar las diferentes fases y actitudes** (de rechazo, aceptación, liberación, oportunidad, etc.).
- 3 Establecer nuevas formas de relacionarse con el entorno** (pareja, familia, amigos, etc.)

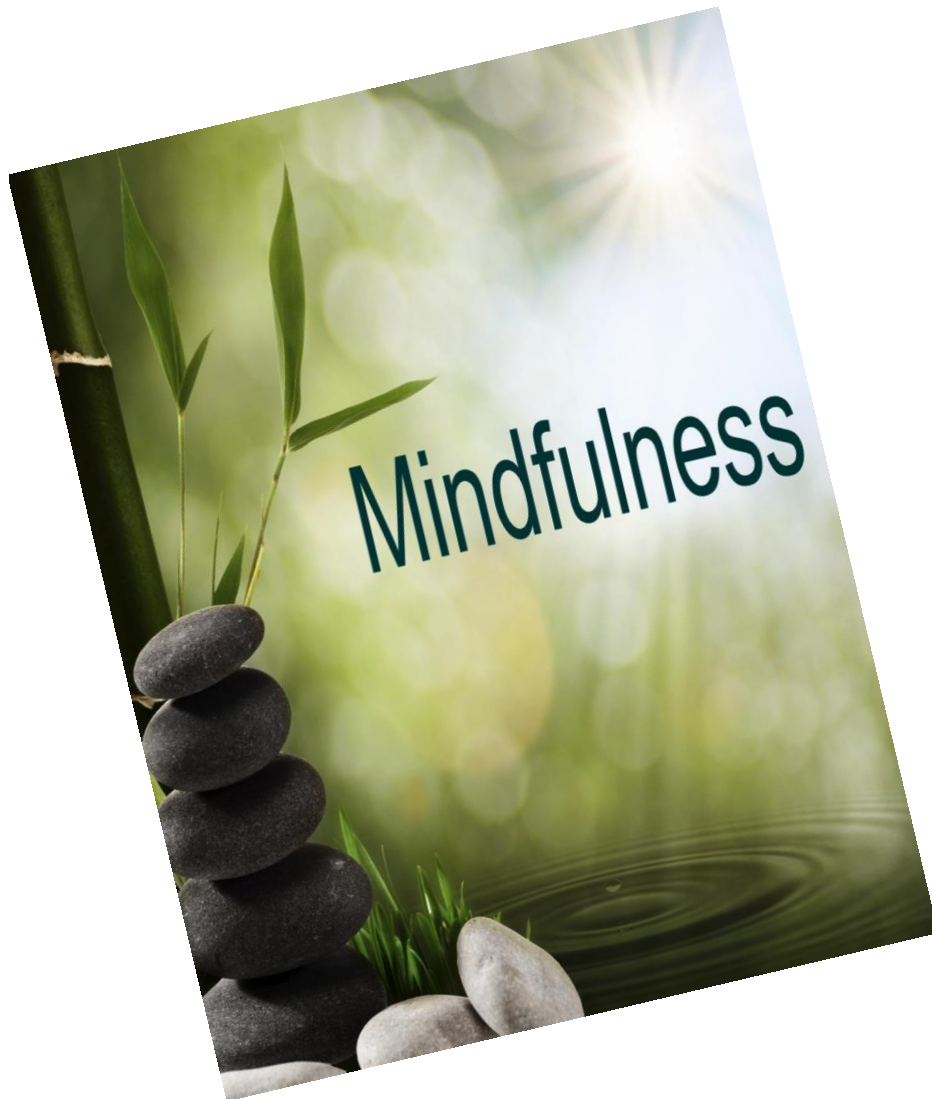
OBJETIVOS

personas y empresas saludables

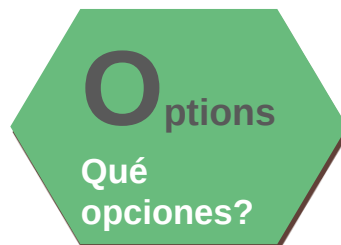
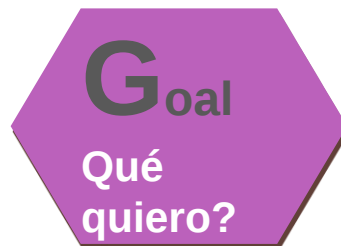


OBJETIVOS - ¿Cómo conseguir los objetivos?

personas y empresas saludables



METODE PYEMSA



Potenciar el sentido vital y propósito de vida

- *Retraso jubilación 67a
- Falta compromiso
- Insatisfacción
- Desmotivación

- actitud positiva, proactiva
- compromiso, motivación
- voluntariado

- *Control emocional**
- Autoliderazgo
- Autoconocimiento

Plan sucesión para sustituir el puesto

- *Enfoque al negocio y no en las personas
- *Multigeneracional
- *Baja productividad
- *Bajo rendimiento
- *Bajas laborales

- Planificar una jubilación positiva y saludable (3-5 a)
- Gestión talento senior
- Nuevas actividades
- Flexibilizar horarios

- *Gestión edad**
- Resultados negocio
- Gestión cambio

Gestión y Promoción de la Salud, Bienestar y Personas Felices

- *Aumento Accidentes
- *Alto Absentismo
- *Baja calidad vida
- *Costes de salud
- *Estrés laboral
- *Mayor Rotación

- Promoción de salud
- Conciliación familiar
- Nutrición
- Ejercicio físico
- Bienestar emocional

- *Hábitos saludables**

1) ¿Has empezado a pensar en tu jubilación?

2) Cuando lo haces, ¿cómo te sientes al respecto?

3) ¿Qué aficiones / intereses tiene usted fuera de su trabajo?

4) ¿Tiene algún problema de salud?

5) ¿Qué es lo que más te preocupa de jubilarte?

6) Haga una lista de cosas que hacer cuando se jubile. ¿Hay algo relacionado con tu trabajo actual? Y con tus hobbies? Algo nuevo?

7) ¿Hay algo que hiciste cuando eras más joven que te gustaría volver a retomar?

8) ¿Considera continuar trabajando en alguna área?

FASE I. Fase de prejubilación

La persona se plantea **expectativas sobre cómo será su jubilación** y se fija objetivos más o menos alcanzables.

FASE II. Fase de la toma de la decisión

En ella se plantean fundamentalmente cuáles van a ser los **ingresos económicos** una vez abandonado el mercado laboral.

FASE III. Fase de luna de miel

En ella se intenta **hacer todo lo que se deseó y no se pudo** cuando se trabajaba, o se intenta descansar, disminuyendo cualquier tipo de actividad.

FASE IV. Fase de desencanto

Por esta etapa pasarían aquellas personas que no son capaces de encontrar actividades satisfactorias, al **no cumplirse sus expectativas**.

FASE V. Fase de reorientación

Es la etapa en la que se empiezan a **formar expectativas más realistas** sobre la jubilación.

FASE VI. Fase de estabilización

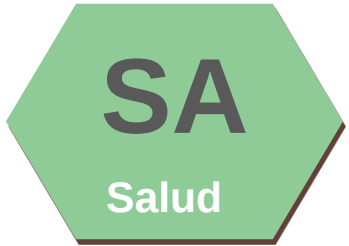
Es el momento en el que se consigue un **ajuste entre las percepciones y la realidad**.



1. **Las personas para las que el trabajo ha sido un pilar fundamental**, pueden encontrarse con *actitudes más de pérdida y de tristeza* ante el final de su vida laboral.
2. **Las personas con otras expectativas e inquietudes** personales, van a tener más fácil adaptar su tiempo y disfrutar de sus aficiones.



3. **Desde la empresa "Planificar una jubilación positiva y saludable", con una antelación de 3-5 años** para lograr una mejor adaptación.
4. **Desde la persona jubilada, confeccionar la propia "hoja de ruta"**, estructurar el día y seguir un horario realista en cuanto a los descansos para el sueño, la comida, etc.



5. **Facilitar el auto-conocimiento y auto-descubrimiento:** aportando inteligencia, autonomía, creatividad y otras habilidades que permitan el crecimiento personal.
6. **Incluir actividades de tres tipos en el día a día:** hobby personal, actividad física y nutrición, actividades sociales, ya que no se puede vivir sin relacionarse con los demás.

CONCLUSIONES - Actividades

personas y empresas saludables



CONCLUSIONES

ACTIVIDADES



REFLEXION ¿PYEMSA´s en tu JUBILILACIÓN?

personas y empresas saludables



¿Cómo percibes tu jubilación?

¿Cuál es tú actitud?

¿De qué te jubilas y de qué no te jubilas?

“Os deseo una jubilación saludable”

GRACIAS POR VUESTRA PRESENCIA.

Nuria Carrasco
Fundadora y CEO de PYEMSA

Responsable PRL

Coach expert

team coaching

practitioner PNL

ncarrasco@pyemsa.com

www.pyemsa.com

Mobile 0034-667 63 69 19

