

# Salud Emocional en la Jubilación: Cómo Estoy y Qué Puedo Hacer?

Dra. Clara Beatriz León Hernández



La práctica busca responder dos preguntas clave:



**¿Cómo estoy hoy emocionalmente?**



**¿Qué acciones puedo tomar para mejorar mi bienestar?**

## ¿Qué es la Salud Emocional?

- Es la capacidad para entender, gestionar y expresar de manera adecuada las emociones, manteniendo un equilibrio con la vida diaria, las relaciones y los desafíos.
- Implica **aceptar los cambios**, adaptarse, procesar las pérdidas y mantener la esperanza y el propósito.



## Autodiagnóstico de Salud Emocional

**+** Reflexión profunda y detallada sobre cómo estoy hoy

 Dimensiones a Evaluar:

- ✓ Estado de ánimo
- ✓ Energía y motivación
- ✓ Red de apoyo social
- ✓ Manejo del tiempo y sentido de vida
- ✓ Pensamientos y diálogo interno
- ✓ Manejo de duelo (si aplica)





## Ejercicio de Autodiagnóstico

**Instrucciones:** En una hoja con la siguiente escala para cada dimensión:

- **Me siento bien en este aspecto.**
- **Regular, me gustaría mejorar.**
- **Me siento mal, necesito ayuda en esto.**

- ✓ Estado de ánimo
- ✓ Energía y motivación
- ✓ Red de apoyo social
- ✓ Manejo del tiempo y sentido de vida
- ✓ Pensamientos y diálogo interno
- ✓ Manejo de duelo (si aplica)

## ◆ 1. Estado de Ánimo General

### ✓ Preguntas clave:

- ¿Cómo me siento la mayor parte de los días?
- ¿Siento alegría o más bien tristeza, irritación, aburrimiento o desmotivación?



## ◆ 1. Estado de Ánimo General

### ✓ Preguntas clave:

- ¿Cómo me siento la mayor parte de los días?
- ¿Tengo pensamientos frecuentes de nostalgia, vacío o desesperanza?



## ◆ 1. Estado de Ánimo General

### ✓ Señales de bienestar:

- Tengo capacidad de disfrutar pequeñas cosas: una comida, una charla, una caminata.



## ◆ 1. Estado de Ánimo General

### ✓ Señales de bienestar:

- Me siento en paz, con estabilidad emocional, aunque tenga días difíciles.



## ◆ 1. Estado de Ánimo General

### ✓ Señales de alerta:

- Tristeza constante sin causa aparente.
- Llanto frecuente o sensación de vacío.
- Sensación de estar de mal humor la mayor parte del tiempo.



## ◆ 2. Energía y Motivación

### ✓ Preguntas clave:

- ¿Tengo ganas de levantarme y realizar actividades?
- ¿Me ilusiona algo de mi día, de mi semana o de mi vida?



## ◆ 2. Energía y Motivación

### ✓ Señales de bienestar:

- Me interesa participar en actividades, aunque sean sencillas.
- Encuentro motivación en tareas cotidianas o en actividades recreativas.



## ◆ 2. Energía y Motivación

### ✓ Señales de alerta:

- Pereza extrema, fatiga constante.
- No me interesa salir, arreglarme ni ver a nadie.
- Pérdida de sentido o disfrute.



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Con quién puedo hablar cuando me siento triste o preocupado?



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

- ✓ **Preguntas clave:**
  - ¿Qué tan frecuentes son mis encuentros sociales (visitas, llamadas, reuniones)?



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Me siento acompañado o solo?



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

#### ✓ Señales de bienestar:

- Mantengo contacto regular con familiares, amigos o vecinos.



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

#### ✓ Señales de bienestar:

- Busco espacios de convivencia: reuniones, grupos, actividades.



### ◆ 3. Red de Apoyo y Vida Social

#### ✓ Señales de alerta:

- Aislamiento prolongado.
- Sensación de soledad, aunque haya personas cerca.
- Sentir que “ya no le importo a nadie” o que “nadie me necesita”.



## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Cómo transcurre mi día? ¿Tengo actividades organizadas o paso mucho tiempo sin hacer nada?



## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Siento que todavía tengo cosas útiles por aportar?



## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Qué me da sentido hoy?



#### ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

##### ✓ Señales de bienestar:

- Mantengo rutinas que me estructuran.



#### ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

##### ✓ Señales de bienestar:

- Tengo hobbies, actividades o proyectos personales (aunque sean pequeños).



#### ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

##### ✓ Señales de bienestar:

- Me siento parte de algo: familia, comunidad, grupos.



## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

### ✓ Señales de alerta:

- Sensación de vacío, de que los días pasan sin sentido.



## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

### ✓ Señales de alerta:

- Aburrimiento extremo.




## ◆ 4. Manejo del Tiempo y Sentido de Propósito

### ✓ Señales de alerta:

- Percepción de no ser útil o de no tener motivos para levantarse.



## 5. Pensamientos y Diálogo Interno

-  **Preguntas clave:**
  - ¿Qué me digo a mí mismo durante el día?
  - ¿Me trato con compasión o me juzgo constantemente?
  - ¿Pienso con frecuencia en lo que perdí, en lo que no tengo o en lo que ya no puedo hacer?



## 5. Pensamientos y Diálogo Interno

- ✓ **Señales de bienestar:**
  - Mi diálogo interno es amable, me reconozco mis esfuerzos.



## 5. Pensamientos y Diálogo Interno

- ✓ **Señales de bienestar:**
  - Me enfoco en lo que sí tengo y en lo que sí puedo hacer.



## 5. Pensamientos y Diálogo Interno

- ✓ **Señales de alerta:**
  - Pensamientos recurrentes de culpa, inutilidad o desesperanza.
  - Diálogo interno negativo: “Ya no sirvo”, “No valgo”, “No tengo nada que hacer aquí”.



## ◆ 6. Manejo del Duelo y Viudez

- ✓ Preguntas clave:
  - ¿Cómo me siento desde la pérdida de mi pareja?
  - ¿He podido expresar mi tristeza o la he reprimido?
  - ¿Siento que la vida perdió sentido desde esa pérdida?



## ◆ 6. Manejo del Duelo y Viudez

- ✓ **Señales de duelo sano:**
  - Aunque me duele, puedo recordar a mi pareja con amor y sin que me paralice.
  - Poco a poco he retomado actividades y he buscado apoyo.



## ◆ 6. Manejo del Duelo y Viudez

- ✓ **Señales de duelo complicado:**
  - Aislamiento total.
  - Negación constante de la pérdida o no querer hablar del tema nunca.
  - Profunda desesperanza o pensamientos como “Mi vida terminó con esa persona”.



# Viudez: Un Desafío que Marca la Vida

La pérdida de la pareja es uno de los duelos más complejos.

Impacta en la rutina, la salud emocional y la identidad.





## Afrontar la Viudez:

- Validar el dolor: tristeza, soledad, enojo o confusión son normales.
- Aceptar el proceso de duelo sin apresurarlo.
- Reorganizar la vida cotidiana: aprender nuevas tareas y roles.
- Buscar acompañamiento emocional: amigos, grupos de apoyo, terapia.
- Encontrar nuevas razones para seguir adelante.



## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ Impacto emocional:

- La pérdida de la pareja es una ruptura en la rutina, identidad y proyecto de vida.





## 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ Desafíos frecuentes:

- Soledad emocional y física.
- Tomar decisiones que antes eran compartidas.
- Cambios en el rol familiar y social.

## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ ¿Cómo vivir el duelo saludablemente?

- ✓ Validar emociones: tristeza, enojo, confusión.
- 

**Escucha sus  
emociones**



Dales espacio para expresar lo que sienten. Valida sus emociones, ya sea tristeza, miedo o enojo.

## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ ¿Cómo vivir el duelo saludablemente?

- ✓ Permitirme llorar, hablar del tema, recordar.



## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ ¿Cómo vivir el duelo saludablemente?

- ✓ Crear nuevos significados:  
*“Mi vida continúa, diferente, pero con sentido.”*



## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ ¿Cómo vivir el duelo saludablemente?

- ✓ Fortalecer redes de apoyo: familia, amigos, grupos.



## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

➤ ¿Cómo vivir el duelo saludablemente?

- ✓ Buscar ayuda profesional si siento que no puedo solo.



## 💔 5. La Viudez: Un Desafío Emocional Importante

### ➤ Peligros del duelo no trabajado:

- Depresión prolongada.
- Aislamiento total.
- Descuido físico y emocional.



## ☀️ 7. Estrategias Prácticas para el Día a Día

### ✓ Ejercicio de respiración consciente:

- Inhala por 4 segundos, sostén 4, exhala en 6. Repite 3 veces.
- Calma la ansiedad, el enojo o la tristeza.



## ☀ 7. Estrategias Prácticas para el Día a Día

### ✓ Técnica de gratitud:

- Cada noche escribir o pensar en 3 cosas buenas que ocurrieron ese día.



## ☀ 7. Estrategias Prácticas para el Día a Día

### ✓ Agenda positiva:

- Planear al menos una actividad agradable al día: caminar, música, conversación, hobby.



## ☀ 7. Estrategias Prácticas para el Día a Día

### ✓ **Círculo de apoyo:**

- Hacer una lista de 3 personas con las que puedo contar para hablar cuando me siento mal.



## ☀ 7. Estrategias Prácticas para el Día a Día

### ✓ Pequeños logros diarios:

- Celebrar tareas cotidianas: *“Hoy salí a caminar”, “Hoy llamé a un amigo”*.

### ✓ Afirmaciones diarias:

- *“Mi vida sigue teniendo valor”, “Merezco sentirme bien”, “No estoy solo, puedo pedir ayuda”*.



# BIBLIOGRAFÍA

Castañeda, X., & Rojas, M. (2014). *Salud mental y envejecimiento: Desafíos y oportunidades para la intervención*. Fondo de Cultura Económica.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). *Envejecimiento activo: Un reto para la psicología*. Papeles del Psicólogo, 32(3), 179-187.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Envejecimiento y salud*. OMS.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Plan de acción mundial sobre la respuesta de salud pública a la demencia 2017-2025*. OMS.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/259615>

Pérez Ortiz, L. (2010). *La jubilación: una oportunidad vital. Manual para preparar la jubilación desde un enfoque positivo*. Editorial Narcea.

Sánchez, M., & Díaz, A. (2018). *Salud emocional en adultos mayores: estrategias para el bienestar*. Revista Psicología y Salud, 28(1), 45-53.  
<https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2018.28.1.68849>

Vallejo, M. A. (2017). *Intervención psicológica en la vejez: bienestar y calidad de vida*. Editorial Síntesis.

Zunzunegui, M. V., & Béland, F. (2012). *Promoción del envejecimiento saludable: estrategias de intervención*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 47(6), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2012.04.003>