

Tiempo de Ti

Autocuidado y Bienestar
Psicológico en la Jubilación

Dra. Clara Beatriz León Hernández
Psicóloga, Terapeuta, psicoeducadora.





OBJETIVO DE LA CHARLA

“Explorar cómo hacer de la jubilación un tiempo para reconectar contigo, cuidarte y vivir con bienestar.”

LA JUBILACIÓN, ¿UN FINAL O UN COMIENZO?

“Ya no soy útil” →
“Ahora tengo tiempo
para mí”



“Estoy solo/a” →
“Puedo fortalecer
mis vínculos”





¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

“El arte de atender lo que necesitamos para vivir con bienestar.”



DIMENSIONES DEL AUTOCUIDADO

Físico
Emocional
Mental
Relacional
Espiritual





BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA JUBILACIÓN



“Estar bien no es tener todo perfecto, es aprender a disfrutar cada etapa.”



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA JUBILACIÓN

Autonomía

Propósito

Conexión

Autoaceptación



RUTINA CON SENTIDO



UN DÍA



levantarse



ducharse



desayunar



ir a trabajar



trabajar



comer



pasear



leer



cocinar



jugar



bañarse



dormir

CUIDAR TU MENTE Y TUS EMOCIONES

“No siempre puedes controlar lo que pasa, pero sí cómo lo enfrentas.”





TU PROYECTO PERSONAL

¿Qué me apasiona?

¿Qué siempre quise hacer?

¿Qué me hace sentir útil o feliz?





EJERCICIO REFLEXIVO

“Dibuja o escribe cómo sería un día ideal para ti en esta etapa.”



“No se trata de envejecer, se trata de florecer con el tiempo.”





Preguntas

DRA. CLARA BEATRIZ
LEÓN HERNÁNDEZ

Celular y Whastapp  8123198689



<https://www.facebook.com/Psicoterapiaefectiva/>





Bibliografía

Libros

1. Atchley, R. C. (2000). Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology

Incluye capítulos sobre jubilación, ajuste psicológico y envejecimiento activo.

2. Moody, H. R., & Sasser, J. R. (2017). Aging: Concepts and Controversies (9th ed.)

Explora el envejecimiento desde distintas dimensiones, incluyendo el bienestar tras la jubilación.

3. Fromm, E. (2001). El arte de amar y el arte de envejecer

Reflexiona sobre el sentido del envejecimiento y el valor del tiempo personal.

4. Carstensen, L. L. (2009). A Long Bright Future: Happiness, Health, and Financial Security in an Age of Increased Longevity
Ofrece una visión optimista del envejecimiento con énfasis en el bienestar personal.



Bibliografía

Artículos Académicos

1. Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209–233.

Revisión sistemática sobre factores que influyen en el ajuste psicológico post-jubilación.

2. Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B*, 57(3), P212–P222.

Analiza cómo el género y los roles previos afectan el bienestar tras la jubilación.

3. Hershey, D. A., & Henkens, K. (2014). Impact of work and retirement on health and well-being. *Handbook of Aging and the Social Sciences*.

Estudia el impacto del retiro en la salud mental y física.

“Tiempo libre y sentido de vida en jubilados”, trabajos presentados en congresos de psicología del envejecimiento.