



## EL PLACER DE JUBILARSE

# “PROGRAMA DE PREPARACION PARA LA JUBILACIÓN”

**upna**  
Universidad  
Pública de Navarra  
Nafarroako  
Unibertsitate Publikoa

Autor: Beatriz Ventura Laborda

Codirector: Gregorio Tiberio

4º Enfermería UPNA

Convocatoria JUNIO 2.014

**RESUMEN:**

Desde hace muchos años la jubilación y sus consecuencias para los trabajadores y su entorno más cercano ha sido un problema palpable, con diversas connotaciones negativas conocidas por la sociedad y que a día de hoy, siguen afectando en la aceptación de dicho acontecimiento. Es por ello que, como precursores de la salud y de la educación deberemos preocuparnos, a través de un programa de educación para la salud, de conseguir el máximo bienestar de las personas jubiladas y su entorno, así como de ofrecer el apoyo que se necesita en estas situaciones nuevas para todo individuo.

**ABSTRACT:**

For a long time, retirement and the people who bear the brunt has been a touchable problem, with several negative points which take place in our society, and nowadays they are still affecting to the acceptance of this happening. That's why, as health and education precursors, we should worry about, (through an education health program) to achieve the highest well-being in retirement people and their surroundings, at the same time that we offer the support which everyone need to face these new situations.

**PALABRA CLAVE:**

Jubilación, adaptación, bienestar, educación, compromiso.

**KEY WORDS:**

Retirement, adaptation, well-being, education, commitment.

# ÍNDICE

1. ESTADO ACTUAL	Pág. 1
1.2 Introducción.	Pág. 1
1.2 Mitos y Leyendas.	Pág. 5
1.3 Teorías de la Jubilación.	Pág. 7
1.4 Ventajas e Inconvenientes de la Jubilación.	Pág. 11
1.5 Factores que influyen en la Jubilación.	Pág. 11
2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	Pág. 13
2.1 Hipótesis.	Pág. 13
2.2 Objetivos.	Pág. 14
3. METODOLOGÍA	Pág. 14
3.1 Lugar.	Pág. 14
3.2 Población Diana, ¿A quién va dirigido?	Pág. 15
3.3 Recursos.	Pág. 15
3.4 Costes.	Pág. 16
3.5 Fases del Proyecto.	Pág. 17
3.6 Cronograma.	Pág. 17
3.7 Temario.	Pág. 18
4. CONCLUSIONES	Pág. 36
5. AGRADECIMIENTOS	Pág. 37
6. BIBLIOGRAFÍA	Pág. 37
7. ANEXOS.	Pág. 39

## 1. ESTADO ACTUAL

### 1.1 Introducción.

Desde hace mucho tiempo en nuestra sociedad ha existido cierto estigma sobre las personas mayores y el envejecimiento que estas sufren de forma progresiva a lo largo de la vida y de cómo estos cambios afectan en cierta forma a la sociedad. Aunque poco a poco esta situación ha ido evolucionando y las personas mayores son cada vez más aceptadas por nuestra sociedad, aún hoy en día siguen teniendo gran repercusión ciertos aspectos del envejecimiento vistos como negativos en numerosas situaciones planteadas en la vida de todo individuo.

Un ejemplo claro de ello se produce en el momento de la jubilación, cuando una persona deja de trabajar y con ello, cambia su vida de forma drástica.

Durante años, éste ha sido un tema muy estudiado y tratado por muchos e importantes personajes, desde Cicerón, Atchley o incluso Antonio Gala. Todos ellos intentaron esclarecer qué se produce realmente en el momento de la jubilación, qué opinión tiene la sociedad y cuál es su influencia en la vida de todo individuo, incluso se han tratado las repercusiones tanto en el propio individuo como en su entorno próximo.

Lo cierto es que de todas esas reflexiones han derivado en conclusiones que, lejos de ser semejantes y facilitar la búsqueda de soluciones equitativas para todos, no hacen más que esclarecer que son muchos los factores que influyen, por lo que es realmente complicado llegar a un acuerdo con el que complacer a toda la sociedad.

Como se verá a lo largo de esta revisión, la preparación para la jubilación así como ella misma, adquiere una gran importancia a medida que se va acercando el momento de vivirla.

La palabra jubilación está emparentada con el vocablo júbilo, alegría. Se supone que tras una larga vida dedicada al trabajo, el cese laboral no debe sino disminuir las cargas y proporcionar un descanso y una tranquilidad que deriven a la alegría, al bienestar.

Por otra parte, la OMS nos ofrece la siguiente definición:

*“La jubilación corresponde al cese de total actividad laboral, por edad, incapacidad u otras razones (económicas o laborales), pero siempre con derecho a una paga vitalicia.”*

El término jubilación que hoy en día conocemos no se ha usado siempre. Como mencionó U. Lehr **(1)** las familias en el pasado, eran un núcleo central de producción, las cuales dependían exclusivamente de su trabajo y de sus resultados, de tal forma que si no era eficaz o suficiente, no podían conseguir alimentos, ropa, casa...etc.

Durante el S. XIX y XX no existía como tal la jubilación; las personas abandonaban el trabajo cuando ya no eran capaces de realizarlo correctamente, de manera que tenían que ser sustituidos por otra persona que sí que lo fuera. En la mayoría de los casos, los trabajos que realizaban eran de forma autónoma, ya que las grandes empresas no eran

tan abundantes como hoy en día, por lo que el trabajo seguía una línea de sucesión descendiente, y eran los propios hijos los que heredaban el puesto de sus padres.

Así como el propio concepto de jubilación ha ido cambiando con el paso del tiempo, lógicamente el trabajo también ha ido sufriendo cambios notables. Así, a diferencia de hace años donde prácticamente todos los trabajos eran realizados por el hombre, y éste se ayudaba de algún tipo de instrumento o material, en un futuro no muy lejano, causado por el avance tecnológico al que estamos condenados y como se augura, la tecnología primará sobre todas las cosas, de manera que cada vez se necesite menos mano de obra humana y todo funcione a base de máquinas, necesitando una mínima supervisión por parte del trabajador. De esta forma, los costes de productividad disminuirán y aumentará el problema de desempleo de los jóvenes (Phillipson) **(2)**.

La jubilación como tal es conocida en prácticamente todo el mundo, pero con el paso de los años ha ido adquiriendo diferentes características en cada uno de los países donde es reconocida. En España la edad de jubilación estaba estipulada a los 70 años hasta 1.984, cuando se impuso la Ley de Función Pública (**Anexo 1**), por la que se decretó cambiarla a los 65 años. Durante los primeros años posteriores al cambio, era opcional el jubilarse a esa edad, pero una vez llegados los 70 años se eliminaba la opción de prorrogarla un tiempo más y se forzaba la jubilación. Esta reforma fue muy criticada por ciertos sectores de trabajadores, sobre todo por el profesorado de la universidad, quien no estaba de acuerdo con esta decisión puesto que era cuestión de muchos años llegar a obtener privilegios dentro de la universidad, y al adelantar la edad de jubilación no se permitía disfrutar de dichos privilegios que tanto costaba conseguir.

Tiempo después y tras una serie de discusiones, se pactó que la jubilación podría producirse a los 55 años, de manera que se realizara antes de la senectud. Derivado de esta decisión, unos años después se vió que surgieron ciertos problemas psicológicos y emocionales en torno a la asimilación de esa nueva situación, ya que el hecho de llevar a cabo una actividad, hasta entonces asignada a un periodo de la vida mucho más avanzado, producía en los ex-trabajadores una angustia y un vacío difícil de eliminar. Sentían que tenían muchos años todavía por delante y sin una situación social determinada. En definitiva, eran jóvenes que se sentían ancianos.

Hoy en día y aunque sigue habiendo disputas y con frecuencia cambios sobre cuál es la edad de jubilación definida en nuestro país, ésta se sitúa entorno a los 67 años y siguen surgiendo problemas, lo que nos hace preguntarnos, ¿Será necesario encontrar un punto medio entre esas edades? ¿O es que la jubilación depende de más factores a parte de la edad a la que se produzca, y es en ellos en los que hay que fijarse y realizar cambios en ellos en vez de en la edad de jubilación?

*“La jubilación implica replantear y asumir la realidad, por lo que necesita un tiempo invertido en experiencias físicas, avance intelectual y significado social en la persona, de tal forma que todo ello va a forzar una respuesta psíquica del individuo ante dicho acontecimiento.” (Moragas)(3).*

Se podría decir que es un momento trascendente en todo ser humano, ya que obliga a organizar la vida a partir del tiempo libre y no a partir de la actividad laboral, por lo que en muchas ocasiones va a producir verdaderos problemas al individuo a la hora de reestructurar su vida, ya que a las personas no se las prepara ni física ni mentalmente

para el cese del trabajo, sino que por el contrario, durante toda su vida se les prepara para ser personas eficaces en su trabajo, siendo éste el pilar fundamental alrededor del cual va a girar el resto de aspectos que conformarán su vida, y no al revés.

Al eliminar de la rutina diaria la actividad fundamental en la vida del individuo, se ven afectados los demás aspectos que giran entorno al trabajo. Uno de los primeros que se verá modificado por dicho cese de la vida laboral será la disminución de la economía, y muy relacionado con éste la pérdida del rol social. A dichos factores se le sumarán otros muchos que se verán modificados en mayor o menor medida, dependiendo de la situación personal que cada persona viva en el momento de la jubilación, así como del tipo de jubilación, apoyo que reciba por parte de cónyuge, familia, amigos, compañeros del trabajo...etc. Es por ello que durante el proceso de jubilación es imprescindible el contacto y apoyo social, entre otros factores.

Como se puede ver a lo largo del tiempo, muchos de los trabajos realizados sobre la jubilación, destacan el papel imprescindible que pueden tener las relaciones sociales, su cantidad y sobretodo su calidad (como se verá en las teorías del envejecimiento más adelante).

Lehr **(1)** comentó: *“La jubilación afecta en el aspecto social de la persona, ya que disminuyen el número de contactos y lleva a vivencias negativas”.*

Kalish **(4)** *“Uno de los factores esenciales en el trabajo son las relaciones sociales, por lo que en el momento que éste se pierde deriva a malos resultados en el ámbito psico-social”.*

El mismo Antonio Gala en 1.992, en una de sus publicaciones habla sobre las reflexiones del jubilado y su miedo a la melancolía. El tiempo libre inutilizado hace que el jubilado piense en enfermedades, trastornos mentales...etc debido a la gran cantidad de cambios que se sufren en tan poco espacio de tiempo.

Un aspecto común que aparece en lo comentado por diferentes personas en sus estudios y reflexiones, es que la jubilación puede tener una percepción negativa, pero la verdad es que debería ser sinónimo de tiempo para vivir, de tiempo muy positivo si se sabe utilizar. Debido a la importancia del trabajo en la vida de cada individuo, relaciones sociales y uso del tiempo libre, así como sus experiencias pasadas, la jubilación significará algo diferente para cada uno.

Uno de los problemas fundamentales en nuestra sociedad es que hoy en día sólo nos preocupamos en trabajar sin invertir tiempo en hacer lo que nos gustaría realmente, por lo que para los jubilados, tanto tiempo libre es un problema, y el no saber qué hacer para solucionarlo puede derivar en hábitos que anulen a la persona en la tercera edad. Por ello será necesario darle vida a los años y no años a la vida y para ello, será primordial saber motivar y enseñar a prejubilados y jubilados a vivir su tiempo libre con la mayor calidad de vida posible.

Deberemos tener en cuenta, que, como se cita en la definición de jubilación, no siempre es la misma causa la que provoca el cese de la actividad laboral. Es por ello que podríamos hablar de diferentes tipos de jubilación. Entre ellas:

- **NORMAL:** Es aquella que se produce a la edad determinada para ello.

- *VOLUNTARIA*: Es aquella que se produce cuando el individuo decide por su propia iniciativa cuándo deja de trabajar. Suele producirse por motivos familiares, antigüedad de cotización u otro tipo de expectativas.
- *INVOLUNTARIA/FORZOSA*: Es aquella que se produce en contra de la voluntad del trabajador, sin dar otra opción que la jubilación.
- *ANTICIPADA*: Aquella que se produce antes de lo esperado, bien sea por convenios, decisión del propio trabajador, algún tipo de incapacidad...etc.
- *RETRASADA*: En este caso, el trabajador y la empresa llegan a un acuerdo y se retrasa el momento de la jubilación.
- *PARCIAL*: La jubilación parcial implica que el trabajador no abandona de forma completa su puesto de trabajo, y se acuerda el número de horas que va a dedicar a ello.
- *COMPLETA*: Aquella que se presenta en su totalidad, en la que el trabajador no trabaja y abandona su puesto de trabajo.

Dicho periodo de la vida, como ya se puede observar en la sociedad, cada vez ocupa una mayor parte de la vida de los individuos. Esto se debe a que la edad impuesta para jubilarse generalmente es a los 65 años, pudiéndose alargar hasta los 67. Si a ello añadiésemos el hecho de que nuestra esperanza de vida está aumentando de forma considerable (sobre todo en países desarrollados como puede ser España), nos encontramos con que cada vez más gente se enfrenta a esta situación y por más tiempo, por lo que existe la necesidad de un proceso de adaptación ante un acontecimiento tan importante como es el de la jubilación. Si mirásemos unas décadas atrás, la duración media de jubilación de una persona era de aproximadamente 4 años, mientras que ahora, la gente que se jubila, tiene por delante todavía unos 15- 20 años en los que su ritmo de vida va a ser totalmente distinto al de antes. Esta es una de las principales razones por las que la jubilación hoy en día es una situación que cada vez se analiza más y requiere de más preparación.

Ya desde la antigüedad clásica, el gran Cicerón escribió “Cato maior, sive Desenectute” o también llamado “Catón el viejo, o sobre la vejez” donde hablaba acerca del proceso de envejecimiento que sufre el ser humano y de cómo dicho proceso influye en él. Cicerón mismo habla (en boca de un anciano llamado Catón) del lado positivo que pueden tener estos cambios en la persona según cómo se afronte esta etapa. En primer lugar Cicerón afirma que las grandes cosas en la vida no se consiguen con la fuerza, por lo que las actividades importantes son aquellas que dependen de la inteligencia, autoridad, opinión y consejo, de las cuáles el anciano va a estar mejor dotado que los jóvenes. Habla también de la pérdida de la fuerza física y la aparición de enfermedades, pero acaso, ¿los jóvenes no están expuestos a sufrirlas? ¿Son las enfermedades exclusivas de la vejez?

Por otro lado, Cicerón habla en la obra sobre la pérdida de ciertos placeres de la vida. Conforme se va consolidando la vejez en la persona, se pierden placeres tales como el sexo, a lo que Catón responde, que tales placeres son reemplazados por otro tipo de actividades, dejando a un lado aquellas que un tiempo atrás eran necesarias, y que en la

vejez ya no lo son debido a cambios en la persona. Estos cambios se verán reflejados tanto en el aspecto físico como psicológico del ser humano.

A lo largo de la obra, Cicerón hace ciertas reflexiones que suenan demasiado modernas y que bien podrían usarse como consejos para hoy en día: *“Es preciso llevar un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer fuerzas, no para ahogarlas. Y no sólo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu pues también estos se extinguen con la vejez, a menos que les vayas echando aceite como a una lamparilla.”* Actualmente dichas indicaciones no sonarían descabelladas, y sin embargo fueron descritas años antes de la Edad Cristiana.

Finalmente Catón afirmará: *“La vejez es honorable, si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento.”*

De esta última sentencia del filósofo, de nuevo podríamos destacar cuán importante es para el ser humano llegar a la vejez realmente preparado, de tal forma que se valga por sí mismo, que mantenga la dignidad y la fuerza para hacerse valer y respetar en la sociedad y no dejarse marginar por el simple hecho de evolucionar como persona.

## **1.2 Mitos y Leyendas (5):**

Hoy en día en nuestra sociedad, como ya se ha comentado anteriormente, el término jubilación tiene una connotación negativa, y nos solemos referir a la transición vital hacia la vejez de manera despectiva, creando un concepto erróneo que puede repercutir en la actitud que las personas tomen ante el afrontamiento de la jubilación, adoptando conocimientos o creencias acerca de este acontecimiento no del todo ciertas o erróneas.

Durante mucho tiempo, han existido en la sociedad una serie de mitos y leyendas acerca de la jubilación y la vejez tales como:

1. **JUBILACIÓN SINÓNIMO DE VEJEZ:** Actualmente, en nuestra sociedad el término jubilación está estrechamente relacionado con otro término, el de vejez. Como se sabe, la gran mayoría de las jubilaciones no se producen por que la persona haya llegado a una edad física o mental en la que ya no sea capaz de llevar a cabo su trabajo de una forma eficaz, sino que en determinados trabajos, la jubilación se produce o bien por acuerdo entre ambas partes antes de llegar a la edad establecida, por estados de salud no apropiados o circunstancias personales que obligan a llegar a la jubilación. Por tanto es errónea la percepción de la sociedad de que una vez jubilada la persona ya no es útil para la comunidad, y al haber perdido su rol social se debe anclar al rol de anciano y comienza a ser una carga para el resto de la sociedad.
2. **EDAD JUBILACIÓN 65 AÑOS:** En relación a lo comentado en el punto anterior, ya es conocido que en nuestro país la edad de jubilación ronda los 65 años pudiendo llegar hasta los 67 en la actualidad, aunque en determinados trabajos como los relacionados con entidades bancarias o de riesgo como la gente del ámbito de la minería, alcanzan la edad de jubilación bastante antes que el resto. Aún con todo, no hay una edad fija y

obligatoria para todo el mundo, porque como hemos visto, no todo el mundo está en las mismas circunstancias y puede haber algunos factores (situación familiar, salud personal...etc) que fuercen la modificación de la edad de jubilación.

3. **JUBILACIÓN ES UN HECHO PUNTUAL:** Como se ha demostrado en diferentes estudios, la jubilación no se trata solamente del hecho de jubilarse, sino que en la adaptación a esta nueva etapa vital hay que englobar el antes, el durante y el después, influyendo en él notoriamente situaciones que precedieron anteriormente, situaciones personales y la personalidad de cada uno así como el momento que se esté viviendo durante la llegada de esta etapa tan crucial en la vida de todo adulto.

Por este motivo, es importante remarcar que un buen programa de preparación para la jubilación debería empezar bastante antes del inicio de la jubilación y terminar unos meses después del establecimiento de este nuevo estado en la vida de los ex-trabajadores, de manera que englobe todo el proceso de adaptación a la jubilación y los ex-trabajadores no se sientan abandonados, sin apoyo y sin posibilidad de encontrar soluciones una vez iniciada la etapa de la jubilación.

4. **PROCESO DE JUBILACIÓN NO SIGUE UNA SECUENCIA:** Durante mucho tiempo se pensó que la jubilación, al ser un hecho puntual, no seguía una secuencia vivencial, pero lo cierto es que dicho enunciado no está en lo cierto. Robert Atchley realizó un gran trabajo de observación y estudio acerca de este acontecimiento **(6)**.

Inicialmente Atchley formuló un modelo de 5 fases:

- 4.1 **Prejubilación:** Esta primera fase se caracteriza por una actitud animada, con ilusión, en la que es frecuente la presencia de fantasías anticipatorias construidas por el trabajador sobre cómo será su vida una vez jubilado, las actividades que hará, cómo administrará su tiempo libre...etc.
- 4.2 **Jubilación:** Esta segunda fase empieza una vez realizado el retiro de la actividad laboral. Según Atchley puede manifestarse de tres maneras diferentes: Como periodo de euforia y liberación ante el abandono de obligaciones laborales (luna de miel), como la simple continuidad de actividades ya realizadas anteriormente pero dedicándoles más tiempo una vez jubilado o simplemente como un periodo de relax y descanso. Este tipo de reacciones suele depender del motivo de jubilación, la satisfacción personal y el status social del que forma parte el individuo.
- 4.3 **Desencanto:** Es la fase donde se empieza a ver la realidad tal y como es y se intuye cierto desencanto; es el momento en el que el trabajador se da cuenta que la realidad del día a día no corresponde con lo que él había imaginado, por lo que su entusiasmo se ve mermado.
- 4.4 **Reorientación:** La fase de reorientación es la penúltima presentada por Atchley y se produce a continuación de la de desencanto. Es el momento de reestructurar las expectativas y actividades de una forma más ajustada a la realidad vivida por el jubilado, organizando el día a día acorde a sus habilidades, capacidades y situación tanto social como económica. Se abandonan poco a poco las fantasías iniciales y se sitúa en la realidad social y personal que vive en ese momento.
- 4.5 **Estabilidad:** Esta última fase se consigue cuando las personas se acomodan a su situación actual y la aceptan, estabilizando sus emociones y rutinas a la vida de jubilado.

Si bien es cierto que, aunque Atchley dijo en su primer modelo que todas las personas pasaban por las fases descritas, posteriormente confirmó que no todo el mundo pasa por todas obligatoriamente (1.982) sino que como es lógico, cada persona es diferente y vive el proceso de jubilación de distinta forma, por lo que puede suceder que haya personas que sufran todas y cada una de las fases citadas mientras que otras personas sólo se vean reflejadas en algunas de ellas.

5. **TODA JUBILACIÓN ES IGUAL:** No es cierto que por el simple hecho de vivir una jubilación, todo el mundo vaya a reaccionar igual. En relación con lo comentado en puntos atrás, las situaciones vividas por cada persona antes de la jubilación van a ser cruciales, así como diferentes factores en la vida personal de cada uno. La educación recibida, el status social, económico, el rol social previo a la jubilación, el estado civil, el apoyo social y familiar entre otros, van a determinar cuál va a ser la reacción de la persona ante tal acontecimiento.

En relación a este último punto, se podrán distinguir diferentes perfiles de jubilados. Así, Moragas **(3)**; Lehr **(1)**, en algunos de sus estudios reflexionaron sobre el tema y llegaron a determinar 5 tipos o perfiles principales de jubilados. Entre ellos cabe destacar:

- **MADURO:** Se caracteriza por una actitud constructiva, una persona que disfruta de la experiencia de la jubilación.
- **PASIVO/CASERO:** Son personas que se toman la jubilación como el momento óptimo para empezar a descansar.
- **DEFENSIVO-ACTIVO/BLINDADO:** Es típico de aquellas personas que estaban muy vinculadas en su trabajo, y que una vez llegada la jubilación, se enlazan en multitud de actividades para olvidar y disminuir la ansiedad que provoca la separación del centro laboral.
- **COLÉRICO:** Aquella persona que está descontenta con la jubilación. No se adapta y se siente frustrada y hostil.
- **AUTOAGRESIVO/AUTOFÓBICO:** Se caracteriza por no adaptarse a la nueva situación y culparse a sí mismo de sus frustraciones.

### **1.3 Teorías de la Jubilación:**

Desde los años cincuenta han ido surgiendo diversas teorías cuyo objetivo común era entender y explicar el impacto demográfico y las múltiples repercusiones de los fenómenos y problemas sociales que van acompañando al envejecimiento.

Todas estas teorías se basan en que las personas que envejecen, van a sufrir tarde o temprano, una serie de pérdidas, las cuales van a llevar consigo una reducción de su autonomía.

La conducta de cada persona en este momento, se va a deber en gran parte a los diferentes roles sociales que ha adoptado a lo largo del tiempo, y se van a acompañar de los eventos que vayan surgiendo, aunque serán independientes unos factores de otros.

En este contexto, hemos encontrado tres teorías que se encargan de explicar los diferentes modos de afrontar el envejecimiento y la jubilación. Estas teorías pueden ser complementarias entre ellas.

### **1.3.1 TEORÍA DE LA ACTIVIDAD (7, 8)**

Es la teoría del envejecimiento más antigua y se fundamenta en que, en aquella época se le daba mucha importancia a los roles del individuo. En sus inicios, esta teoría tuvo una versión muy cuantitativa y los roles eran definidos de una manera muy formal. Así mismo, lo realmente importante era, que los individuos tuvieran una gran cantidad de relaciones interpersonales y un rol muy definido y específico en la sociedad, de manera que sirviera de apoyo posteriormente para diferentes pérdidas, entre ellas la laboral.

Para ellos, independientemente del rol social que se desempeñara, lo importante era estar socialmente involucrado. A raíz de esta teoría, surgieron otros estudios, no siempre acabando con las mismas conclusiones. Un ejemplo fue el estudio realizado por Lowenthal y Haven (9) donde se puso mayor énfasis a la calidad de las relaciones interpersonales y de roles asumidos por la persona y no a la cantidad de ellas.

Hoy en día, esta teoría se basa en que las actividades sociales son un “colchón o amortiguador” que frena y suaviza el trauma de la gran pérdida de roles en la vida y se encargan de mejorar su propia imagen y autoestima, dañadas con esa pérdida.

Un fallo de la teoría de la actividad es que no siempre podría valer; es decir, que sería útil en la etapa de paso a la jubilación y no sobre el proceso completo del envejecimiento en sí mismo, ya que por muchas relaciones que un individuo pueda llegar a tener, determinados hechos no van a poder ser superados por el simple apoyo social, que tarde o temprano se va a ver mermado de algún modo.

Así, en 1972 Lemon(8) y varios colaboradores, estudiaron la teoría enunciada unos años atrás y realizaron una serie de modificaciones, dando más importancia al aspecto cualitativo. De esta forma se expresa que lo más importante para el individuo es tener actividades sociales con sentido propio y no el realizar una actividad por sí misma. Así, no es el hecho de tener una gran cantidad de relaciones y actividades, sino el significado de éstas. (Hétu)(10).

*“En este sentido, el tener diferentes roles sociales o interpersonales se relaciona de manera significativa con un nivel elevado de adaptación o satisfacción de vida, en la edad avanzada.” (Cariou) (11).*

Es importante fijarnos en que en los inicios originales de esta teoría el factor imprescindible y realmente importante es la sociedad. Así, cada persona recibe un papel o rol redefinido, de tal forma que adquiere unas responsabilidades fijadas con el rol asignado. Cuando se le es retirado ese rol o papel y se desvincula de esas actuaciones y responsabilidades, el individuo se ve desprovisto y tiene la necesidad de buscar otras posibilidades disponibles.

De esta forma, la sociedad no es más que un mero medio a través del cual el individuo obtiene la gratificación necesaria. Por lo tanto, no depende de la cantidad de socialización

ni de si la actividad en sí misma es provechosa, sino de cómo es la percepción del individuo ante esa actividad, si para él esa actividad tiene sentido o no.

En resumen, lo que debemos resaltar de esta teoría es la capacidad de buscar y querer comprender, los cambios y procesos que consigo lleva el envejecimiento desde un punto de vista centrado en el funcionamiento psicosocial.

### **1.3.2. TEORÍA DE LA DESVINCULACIÓN (12)**

La Teoría de la desvinculación surge como reacción ante la “teoría de la actividad” expuesta anteriormente.

Según esta teoría, el envejecimiento se basa en el hecho de que el propio envejecimiento va acompañado de una desvinculación o distanciamiento entre la persona que envejece y las personas que pertenecen al sistema social. Este distanciamiento puede ser provocado por el mismo individuo que sufre el envejecimiento o por el resto de personas pertenecientes a la sociedad.

Así como la teoría anterior tenía una base meramente psicosocial, en este caso se mezcla con lo biológico, de tal manera que se quiere que todos los procesos de la vida de los individuos pasen de la mejor forma posible para todos, tanto para los intereses de los individuos como para los de la sociedad.

En algunos casos se ha querido comparar esta teoría con la muerte, relacionándola con la desvinculación total. De esta forma el individuo toma conciencia de la temporalidad de la vida y de que debe reorganizar sus proyectos en función del tiempo que le queda y las posibilidades de cumplirlos que tiene.

Desde el punto de vista social, la teoría de la desvinculación tendría dos funciones importantes en la sociedad: por una parte disminuir o evitar el sufrimiento del resto de individuos ante la pérdida de uno de ellos y por otra, facilitar que el grupo de individuos jóvenes ocupen los sitios abandonados por aquellos que se han retirado de la vida social, de su función y rol dentro de ésta.

Una de las desventajas de esta teoría es, que no se puede aplicar a todos los individuos en general, puesto que estamos hablando de un proceso de desvinculación que no tiene por qué vivirse de igual modo en una persona de 60 años que en otra de 80.

Ante esto, los autores responden y complementan dicha teoría diferenciando las variables psicológicas individuales y además argumentando que en la sociedad, la desvinculación va a estar relacionada con el rol que se desempeñe mientras se esté vinculado con la sociedad. Así, se encuentra el rol de individuos denominados “instrumentales” que se dedican a la adaptación activa del individuo al mundo exterior, y por otro lado se encuentran los “socio-afectivos” que se dedican a la integración interna del sistema y al mantenimiento de las configuraciones de los valores que influyen sobre sus fines.

Así, el autor explicaría que la diferencia de género en el proceso de envejecer, estaría apoyada en que los varones poseen principalmente roles instrumentales, de trabajo, mientras que las mujeres poseen roles de orden socio-afectivo en su mayoría. Dependiendo de la presión social, la amplitud del trabajo, transferencia de roles...etc los individuos tendrán una desvinculación más o menos difícil. De esta manera, las condiciones individuales de cada individuo se impondrán en la manera de envejecer.

Esta teoría ha sufrido críticas entorno a su lógica interna, al pensar que todas las sociedades poseen la misma cultura y forma de pensar y de actuar, por lo que sería válida para todas comunidades; algo que no se ajusta a la realidad.

Finalmente, Cumming **(12)** aceptó la desvinculación como un cambio de roles (de instrumental a socio-afectivo) más que como una renuncia. Así, no sería una desvinculación como tal sino un cambio en la forma de comprometerse con la sociedad.

### **1.3.3. TEORÍA DE LA CONTINUIDAD**

La Teoría de la Continuidad expuesta por Rosow **(13)** Atchley **(6)**, a diferencia de las dos anteriores, propone que no hay una ruptura radical de roles entre la edad adulta y la tercera edad, sino que se trata de una serie de pequeños cambios que surgen debido a las dificultades que se presentan para adaptarse a la vejez.

La teoría de la continuidad se basa en dos postulados básicos:

- El paso a la vejez no es radical, sino que se crea a base de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado. De esta forma, la personalidad y el sistema de valores permanecen prácticamente intactos.
- Al encontrarse en el proceso hacia la vejez, los individuos aprenden a encontrar diversas estrategias para adaptarse a todo tipo de cambios que la situación conlleva, de manera que consigan evitar o disminuir el sufrimiento o dificultades de dicho proceso de la vida.

Una de las personas que estudió acerca de ello fue Robert Atchley, quién se basó en estudiar la adaptación por parte de los trabajadores a la jubilación desde una vertiente dinámica y procesual, cuya característica principal era la superación de diversas fases, definidas por él, que permitían considerar la desvinculación de los trabajadores con su trabajo a través de un proceso, hasta finalmente una correcta adaptación y acomodación en el rol de jubilado.

#### 1.4 Ventajas e Inconvenientes de la Jubilación:

La jubilación es un proceso que suele generar mucha incertidumbre, por lo que puede ser útil conocer las ventajas e inconvenientes que se relacionan con esta transición en la madurez de cada persona.

**TABLA 1: VENTAJAS E INCONVENIENTES (ELABORACIÓN PROPIA)**

<u>VENTAJAS</u>	<u>INCONVENIENTES</u>
Más tiempo para hacer lo que se desee.	Cese de las actividades que al individuo le hacían sentir útil.
Se finalizan tareas no agradables para la persona en el trabajo.	Pérdida de rol social, status económico, social y familiar.
Más tiempo para dedicar a relaciones sociales (pareja, familia, amigos...etc).	Hay más tiempo libre sin ocupación que antes se dedicaba al trabajo.
Se disminuye la sensación de ansiedad o estrés generada por la vida laboral.	Menos número de relaciones sociales y apoyo social derivado del trabajo.

#### 1.5 Factores que influyen en la Jubilación:

A lo largo de toda la vida, son muchas las situaciones en las que se producen cambios que obligan a llevar a cabo una adaptación al momento que se está viviendo. El inicio de la etapa escolar, el inicio de la vida laboral, independizarse y comenzar una vida autónoma son varios ejemplos en los que el individuo debe comprender que se ha producido un cambio en su vida y lo debe aceptar y adaptarse a ello.

La sociedad de hoy en día se encarga de, durante un largo periodo, preparar a niños y jóvenes para saber actuar frente a estas circunstancias, de manera que no se produzcan tantos problemas como en el momento de la jubilación, siendo otro gran ejemplo de estas situaciones de evolución y cambio en la vida de las personas.

Debido a la percepción negativa que existe en la sociedad sobre este cambio, en la mayoría de los casos el paso de abandono de la vida laboral no se ve tan trabajado y aceptado como el resto de situaciones mencionadas. Es por ello, que se convierte en un gran problema el enfrentarse a esta etapa rechazada por la sociedad, en la que el rol personal cambia y con él todo lo que esto conlleva.

Como todo cambio en la vida, el cese de la actividad laboral se va a ver influido por numerosos factores que completan la vida personal de cada individuo, por lo que el simple hecho de producirse la jubilación, puede cambiar de manera extraordinaria dependiendo de quién es el sujeto que la vive, cuál es su entorno, cuál es su personalidad...etc.

Algunos de los factores que influyen en el proceso de la jubilación son:

**SEXO:** Como bien se sabe, a lo largo de la historia el recorrido profesional de hombres y de mujeres ha diferido, por lo que no es de extrañar que la repercusión de la retirada de la vida laboral sea diferente también. Hoy en día se sabe que la adaptación a la jubilación es mucho más rápida y eficaz en las mujeres que en los hombres, puesto que son estas las que se encargan la mayoría de las veces, a parte de su vida laboral de lo referente con las tareas domésticas, por lo que el cambio que sufre la vida de las féminas no es tan radical como el que sufren los hombres.

Aún con todo, ha habido numerosas opiniones acerca de ello.

Gratton y Haug (14) *“La mujer se encuentra en desventaja frente a obtener una pensión debido a la discontinuidad en su trabajo por la responsabilidad cultural en casa que se le es asignada por la sociedad”.*

Perkins (15) *“La mujer está menos preparada para la jubilación por los roles tradicionales de ella en la sociedad, el rol inferior que debe asumir, su dependencia y pasividad”.*

**VIDA MARITAL:** Una persona que esté casada recibirá la mayor parte de las veces más apoyo ante el proceso de jubilación que una persona soltera. Según Mousser et al (16) *“El hombre casado obtendrá más satisfacción moral y vital, mejor salud física y psicológica y más apoyo social tras la jubilación”.*

Szinovacz (17) *“La pareja percibe una mayor satisfacción marital tras la jubilación”.* En el caso de que surgieran problemas maritales serían derivados de problemas relacionados con la salud, economía o por el hecho de no coincidir en el tiempo. Aún con todo, estos problemas no son permanentes y suelen tener rápida resolución.

Por lo general, al no existir el estrés laboral, la atmósfera en casa mejora, y por consiguiente el ambiente también.

**PERSONAS DEPENDIENTES EN CASA:** Clark et al (18) *“Si se tiene gente dependiente en casa, la persona jubilada participa más en el trabajo relacionado con esta persona, disminuyendo así el trabajo del resto de familia que conviva con ellos”.*

**CATEGORIAS Y FACTORES LABORALES:** Henkes y Siegers (19) *“Si la jubilación es anticipada y el individuo corresponde a un alto cargo laboral bien remunerado, las repercusiones serán mejores que si las razones del despido son neutras o negativas en un individuo de nivel inferior, ya que estos poseen menos formación”.* Richardson y Kilty (20) *“Los factores que más influirán en relación a la categoría laboral serán el sexo y el nivel profesional. El peor enfoque para la adaptación corresponderá a un individuo que sea mujer y que tenga un bajo status”.*

**APOYO SOCIAL:** El apoyo tanto de la familia como de los amigos influirá notablemente en la adaptación a un nuevo estado. Hornstein y Wapner (21) *“El apoyo de familia y amigos es imprescindible, y ayudará en los meses sucesivos a la jubilación a la construcción de un nuevo sentido de identidad como jubilado. Depende de la calidad y cantidad del apoyo obtenido, el individuo tendrá más o menos facilidad para acostumbrarse a la nueva identidad”.*

**INGRESOS:** Es un factor muy importante sobre todo a la hora de decidir llevar a cabo el retiro de la actividad laboral o no. Si aparte de este factor, el resto de acompañantes son positivos, ayudan a que la adaptación a la jubilación sea mejor (Salud, relaciones...etc).

**SALUD:** Joukama y Salokangas (22) *“La jubilación no es un punto de inflexión en el cambio de la salud de un individuo, sino que ésta va a depender del estilo de vida anterior al retiro, es el resultado de acciones previas”*, Beehr (23) *“La jubilación y el estado de salud posterior a este va a estar muy relacionado con el nivel económico del jubilado, tipo de trabajo que ha realizado, salud y el tipo de personalidad del individuo”*.

**PLANIFICACIÓN:** Goudy, Powers y Keith (24) *“Si se planifica la jubilación, puede ser muy positiva”*. A más nivel cultural, mejor planificación y por lo tanto mayor adaptación a la jubilación.

**NIVEL EDUCATIVO:** Esta variable debe ir siempre en relación con las otras, ya que por sí misma no se puede cualificar. A mayor educación, mayor adaptación.

**VARIABLES PERSONALIDAD:** Depende del tipo de personalidad que tenga cada individuo, se afronta de diferentes manera. Por lo general la gente neurótica suele tener un afrontamiento negativo mientras que las personas extrovertidas tienen una adaptación positiva.

## 2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

### 2.1 Hipótesis:

- La jubilación es un acontecimiento muy importante en la vida, y hoy en día puede suponer un gran problema para la sociedad. Además, es un periodo que cada vez abarca más años en la vida de las personas, y el número de personas que lo padecen en estos momentos aumenta cada vez más debido en su mayor parte por el aumento de la calidad y la esperanza de vida. Es por ello, que se podría decir que la jubilación supone un reto personal y social que, en ocasiones es muy difícil de superar.
- Este periodo de la vida de todo individuo que haya tenido una ocupación laboral se ha visto muy abandonado por la sociedad, de manera que a diferencia de otros momentos en los que se produce un cambio en la vida, como puede ser el inicio de la etapa escolar o laboral, donde se recibe gran formación y apoyo para asegurar que se produzca una adaptación gradual y asequible para todos, el cese de la actividad laboral no se ve respaldado por ningún tipo de apoyo social, y aún hoy en día sigue llevando consigo connotaciones negativas, por lo que aumenta el miedo y el respeto hacia el cambio y un gran sentimiento de resignación y soledad para poder iniciar esta nueva etapa.

Todo ello deja patente la necesidad de que la sociedad se involucre de una forma más profunda en este cambio primordial en la vida de las personas, colabore y facilite la aceptación y asimilación del proceso de la jubilación, tanto para el individuo que lo sufre como para su entorno y la sociedad en general, y se elimine de forma radical cualquier estigma o prejuicio acerca de las personas que estén viviendo dicha transición. Para ello, la forma de afrontar dicho problema es llevando a cabo un **Programa de Preparación para la Jubilación (PPJ)**.

## 2.2 Objetivos:

El **objetivo principal** que deberemos proponernos para nuestro Programa es:

Preparar a los trabajadores de cualquier nivel intelectual, jerárquico o funcional en el mundo laboral para que sean capaces de comenzar y afrontar la jubilación con un enfoque positivo que les permita el máximo bienestar individual y social en esta nueva etapa vital.

Los **objetivos secundarios** son:

- Involucrar a la familia y gente de confianza en el proceso de asimilación, de manera que se asegure el apoyo social y la correcta actuación frente a la jubilación de la gente que se encuentra dentro de su entorno cotidiano.
- Asegurar el contacto con gente que se encuentre en las mismas circunstancias.
- Facilitar información de una forma eficaz y de fácil entendimiento, de manera que el programa sea eficiente y los participantes se sientan involucrados en él a través de su dinámica, y se eliminen estereotipos negativos acerca de la jubilación.
- Enseñar a utilizar el tiempo libre, de manera que deje de ser un aspecto negativo de la jubilación para convertirse en un aspecto gratificante de su vida, a través de actividades, grupos de apoyo, voluntariados comunitarios...etc.
- Favorecer el desarrollo de habilidades sociales así como desarrollar actividades para ser capaces de planificar su futuro y llevar a cabo un buen estilo de vida que asegure su buen estado físico y mental.

## 3. METODOLOGÍA

### 3.1 Lugar

Siempre que se lleve a cabo algún tipo de taller o programa de educación para un determinado grupo social, éste deberá realizarse en un sitio cercano, de fácil acceso y conocido por todos. Por ello, un buen sitio para el desarrollo de nuestro programa de preparación podría ser el Centro de Salud común a los individuos de un mismo barrio.

En la ciudad de Pamplona muchos son los barrios con una proporción muy alta de personas mayores (como el barrio de San Juan) donde hacer un programa de este tipo sería muy favorable y se obtendría una buena respuesta por parte de la sociedad.

Si bien es cierto, que al ser un programa nuevo, en el que no se sabe a ciencia cierta cuáles van a ser realmente los resultados del programa y su eficacia, así como los recursos que vamos a utilizar y la facilidad para encontrarlos, una buena manera de empezar sería realizarlos en un barrio en el que la proporción de personas mayores sea baja, de manera que sea más fácil para los profesionales que participen en su docencia el desarrollo de éste, y una vez conocidos los fallos, mejorado el programa y asegurada su eficacia, se pueda empezar a expandir por otros barrios más ocupados por una media de edad más alta.

En este caso, y dadas las facilidades aportadas, se ha decidido que para la realización de este programa de preparación para la jubilación se utilizarán las instalaciones de C. S. de Sarriguren.

**TIS REALES FEBRERO 2014 C.S. SARRIGUREN (DATOS OBTENIDOS DEL C.S. SARRIGUREN)**

	15-44 AÑOS	45-54 AÑOS	55-64 AÑOS	65-74 AÑOS	≥ 75 AÑOS	TOTAL
	1.641	212	49	20	14	1.936
	1.548	244	76	30	16	1.914
	1.495	204	48	24	18	1.789
	1.437	221	62	37	30	1.787
<b>TOTAL</b>	<b>6.121</b>	<b>881</b>	<b>235</b>	<b>111</b>	<b>78</b>	<b>7.426</b>

Como se puede comprobar, en este caso el número de personas dentro del rango marcado para realizar nuestro proyecto (entre 55 - 64 años) está alrededor de las **235**, de los cuáles suponemos que no todos estarán interesados en el programa, por lo que se podrían hacer cierto número de programas sin necesidad de una masificación en las aulas.

### 3.2 Población Diana, ¿A quién va a ir dirigido?

Este programa va a ir destinado a las personas que se encuentren dentro de una misma zona básica de salud determinada, que tengan entre 55 y 65 años y se encuentren en la situación de ver cerca el momento de su jubilación o que hayan cesado su actividad laboral en los últimos meses.

### 3.3 Recursos

1. **Infraestructura:** Contaremos con una sala en el Centro de Salud correspondiente a la zona básica de salud escogida (en este caso se hará en la sala multiusos del Centro de Salud de Sarriguren). Para ello nos informaremos acerca de los horarios que la sala estuviera libre y la compatibilidad con los horarios de los profesionales que van a realizar el programa. Una vez elegida la hora y los días de la semana, se le notificará a Administración y se reservará la sala con los materiales necesarios. Además, ya que se realizarán salidas a centros culturales como centros de voluntariado, se deberá concertar una cita para asegurar el uso de dichas instalaciones.
2. **Materiales:** Un ordenador con proyector y pizarra así como mesas y sillas para un rango de personas entre 15 y 20 como máximo. Además necesitaremos hacer los trípticos para enviar a la gente y dejar en el panel de información del Centro de Salud a modo informativo así como en las diferentes plantas del centro pegar anuncios llamativos

acerca del programa que vamos a realizar, de manera que capturemos a la gente para su inscripción en el curso.

Se preparará una carpeta individual con:

- Calendario que englobe las sesiones (**Anexo 2**).
- Presentaciones de las sesiones que se impartan.
- Direcciones con los puntos dónde encontrar información sobre actividades.
- Otros.

3. Humanos: Para la correcta formación de los participantes de este programa, será necesaria la colaboración multidisciplinar.

Contaremos con la colaboración de enfermeros, trabajadores sociales, psicólogos...etc.

### **3.4 Costes Económicos**

Como en cualquier proyecto en el que nos adentremos, uno de los factores más importantes y que hay que tener muy presente, junto a los recursos que vamos a necesitar para la realización del proyecto, son los costes.

En este caso, y dado que no será necesario alquilar un sitio determinado para la impartición del taller, deberemos contar con el coste que puede surgir del método de captación de los pacientes (carteles informativos, cartas, trípticos...etc), los materiales que harán falta para las sesiones (carpetas individuales con resúmenes de las sesiones, bolígrafos...etc). Por otra parte, una vez pactado el horario de impartición, habrá que tener en cuenta si el centro se encuentra abierto o es necesario abrirlo únicamente para ello (el Centro de Salud abre exclusivamente de lunes a viernes de 8 a 15h), por lo que si finalmente se impartiera por la tarde, habría que contar con gastos de electricidad añadidos a los habituales.

Finalmente, habrá que contar con el coste que supondría el pago a los profesionales por la impartición del programa fuera de su horario laboral y de forma añadida a sus funciones.

Presupuesto aproximado:

- Carteles: 30 Euros (Varios por el Centro de Salud)
- Cartas + Trípticos: 15 Euros en fotocopias (235 copias) + 87 Euros de mandar las cartas a los domicilios (0.37 la carta)
- Materiales para las sesiones (bolígrafos, hojas, carpetas...etc): 100 Euros
- Gastos de Luz del Centro: 50 Euros
- Coste de los Profesionales: 600 Euros

**TOTAL: 882 Euros.**

### **3.5 Fases del Proyecto**

#### **1. Captación**

En primer lugar, se dejarán carteles publicitarios del programa por el Centro de Salud a modo informativo (**Anexo 3**).

Además, para facilitar la captación de la población y hacerlo de una manera personal y directa, se enviará una carta a todos los individuos que se encuentren entre los 55 y los 64 años de edad aproximadamente, residiendo en Sarriguren o sus cercanías y cuyo médico o enfermera de atención primaria se encuentre en dicho centro. En la carta se enviará una breve nota informativa así como un tríptico resumiendo los aspectos a trabajar, dónde y cuándo se realizará y qué deben hacer para formar parte del programa, además de una dirección y un contacto por si fuera necesaria más información. (**Anexo 4**)

#### **2. Realización**

Esta fase se llevará a cabo una vez una vez inscritas las personas interesadas y estipulados los días de impartición de las distintas sesiones que se programen para dicho programa. Para su realización se expondrá un cronograma y un temario a continuación.

#### **3. Evaluación**

Una vez realizada la exposición del programa, se hará una evaluación para conocer cuál ha sido el efecto del mismo sobre los asistentes y si realmente ha habido algún problema en alguna de las anteriores fases.

Dicha evaluación se llevará a cabo a través de una serie de test que se entregarán a los participantes durante la última sesión de evaluación y despedida (Anexos indicados en la sesión 7 del programa).

### **3.6 Cronograma**

Nuestro programa consistirá en una serie de sesiones de una duración aproximada entre 1 y 1,30h.

Además, para poder llevar a cabo los objetivos que nos hemos propuesto, las sesiones se organizarán de manera que se traten una serie de módulos. En cada uno de ellos el trabajo se dividirá en:

1. Una instrucción formal con monitor de manera teórica.
2. Grupos de discusión.
3. Actividades teórico-prácticas.
4. Consultas individuales y personalizadas para la resolución de dudas o casos específicos al terminar las sesiones, si fuera necesario.

Para poder llevar a cabo dicha programación, el programa deberá pasar por diferentes fases (nombradas anteriormente).

Sean cuales sean los objetivos propuestos en cualquier programa de preparación para la jubilación, lo imprescindible es que sean unos cursos dinámicos y no estáticos de forma que orienten a las personas a concebir, planificar la futura situación y entender el retiro de la vida laboral.

El curso se desarrollará en la medida y acorde a las capacidades de cada grupo, identificando sus intereses comunes y asegurándose el mayor éxito y la involucración de la gente que asiste al programa de manera que se sienta identificada con lo que se expone. Será esencial la asistencia de los cónyuges en el caso de que existan, pero siempre deberán ser asistencias y colaboraciones planificadas.

Finalmente, pasados unos 6 meses nos pondremos en contacto con los participantes para conocer cuál es su estado en ese momento y si ha sido beneficioso el programa en un periodo de tiempo a medio - largo plazo.

### **3.7 Temario**

Para poder abarcar todos los objetivos que nos hemos marcado y conseguir que el programa sea eficaz, se van a dividir los temas a tratar en diferentes sesiones, de tal forma que se le pueda dar a cada uno la importancia que sea precisa.

En este caso la división se realizará en las siguientes sesiones:

- **SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN. CARACTERÍSTICAS JUBILACION.**
  - La Jubilación, una etapa vital.
  - Mitos y hechos sobre la Jubilación.
  - Preparación activa y positiva para una etapa vital.
  - Importancia de la salud general y la calidad de vida en todos los ámbitos.
  
- **SESIÓN 2: SALUD FÍSICA.**
  - La salud: un derecho y una obligación de cada uno.
  - El cuerpo como un todo. División en sistemas.
  - Nutrición. Ejercicio físico. Sueño. Vida Sexual. Estilo de vida.
  - Prevención de la enfermedad y los accidentes.

- La Polimedición. Tipos de asistencia sanitaria. Seguridad social y seguros privados.

- **SESIÓN 3:** SALUD MENTAL.

- Personalidad. Tipos y reacciones.
- Intereses y motivaciones. Emociones y afectos.
- Inteligencia. Memoria. Capacidad de aprendizaje.
- Conocimiento y prevención de la enfermedad.

- **SESIÓN 4:** SALUD SOCIAL.

- Familia y relaciones. Matrimonio, hijos y nietos.
- Grupos de relación: Amigos. Redes de relación.
- Ámbitos: Clubs. Centros. Asociaciones.
- Soledad y aislamiento.

- **SESIÓN 5:** TIEMPO LIBRE.

- Intereses y aficiones. Actividades manuales, intelectuales, recreativas...etc.
- Ocupaciones creativas, artesanas...etc.
- Educativas. Culturales.
- Juegos y deportes. Viajes.
- Voluntariados y trabajos para la comunidad.
- Ideologías políticas, religiosas.

- **SESIÓN 6:** VIVIENDA, MEDIO AMBIENTE Y ECONOMÍA.

- Vivienda, residencias. Alternativas y posibilidades.
- Mudanzas. Acondicionamiento del entorno.
- Servicios públicos. Servicios a domicilio públicos y privados.
- Pensiones.
- Fondos de pensiones y seguros.

- **SESIÓN 7:** EVALUACIÓN Y DESPEDIDA.

- Evaluación del programa.
- Definición del objetivo vital: Plan para la jubilación.
- Aplicación de los objetivos a la realidad. Actitud positiva.

- Mirada al futuro con seguridad.
- La jubilación, una etapa vital a vivir positivamente.

### SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN (Enfermería)

En esta primera sesión se hará una toma de contacto además de conocer cuál es el punto del que partimos y cuáles son las metas o propósitos de los participantes.

Es muy importante que las primeras sesiones sirvan de “enganche” de forma que se sientan cómodos y estimulados para que no abandonen el programa antes de su fin. Para ello nos debemos asegurar de que nuestro programa sea dinámico, ameno, utilizando un lenguaje claro y cercano, y con unas clases teórico-prácticas, invirtiendo gran parte del tiempo a la participación de los jubilados, conocimiento de sus opiniones y resolución de dudas.

**PARTE TEÓRICA:** En esta primera parte y tras una breve presentación de los profesionales y participantes, se llevará a cabo la realización, por parte de los asistentes de manera individual, de un breve test (**Anexo 5**) en el que se evalúe de forma clara y breve cuáles son sus conocimientos iniciales, en qué creen que les va a servir el curso, qué esperan de él y con qué intenciones acuden, entre otros. Una vez rellenados los formularios (se dejarán unos 10 - 15 minutos para ello) se empezará con una exposición a través de un PowerPoint en el que se hable de la jubilación y su significado de forma objetiva y para la sociedad, de tal forma que se puedan aclarar y modificar algunos de los mitos, leyendas y falsas habladurías acerca de este momento de la vida adulta.

Para conseguir una buena adaptación hacia la jubilación es imprescindible mirar hacia delante para planificar años venideros.

Además, será imprescindible que desde esta primera sesión remarquemos la importancia del bienestar de la persona, pero no solamente en torno al aspecto físico, sino la persona en conjunto, teniendo bienestar físico, psíquico, social, emocional, económico, funcional...etc así como la importancia de ser ellos mismos los que mantengan o busquen una mejora en ese bienestar, siempre ayudándose de algunos factores (cónyuge o amistades) que en cada individuo serán diferentes.

Respecto a ello, será sumamente importante saber organizarse el día a día, de manera que el tiempo libre que surge con la jubilación no sea una molestia, sino un elemento positivo para poder trabajar sobre algunos aspectos abandonados durante la vida laboral. Tendremos que ser capaces de transmitirles que el trabajo no era el principal eje alrededor del cual se conforma el resto de la vida, sino que ellos sin esa vida laboral son capaces de tener una vida plena, de darle años a la vida y no al revés.

El fin de la etapa laboral no es el fin. Nuestro objetivo será que empiecen a concienciarse que la jubilación es una etapa más de la vida, que va a durar bastantes años y por ello es importante la adaptación a ella, y aprender a vivir de un modo desconocido para todos, pues todos van a comenzar desde el mismo punto de partida.

Para mejorar el seguimiento de la explicación, en sus carpetas individuales encontrarán el material didáctico de la sesión. Nuestra exposición será muy explicativa, con letra legible y gráficos llamativos. Todo ello en 30 minutos.

**PARTE PRÁCTICA:** En esta segunda parte de la sesión invertiremos alrededor de unos 45 minutos aproximadamente y se realizarán dos tipos de actividades.

Primeramente se planteará durante unos 15 minutos aproximadamente una serie de preguntas de manera que se produzca una discusión o debate grupal, con el fin de conocer cuál es su opinión antes de comenzar con las explicaciones y continuar con el programa, de manera que nos podamos hacer una idea de cómo piensan, si vienen a gusto al programa, cómo se sienten...etc. Además, se animará a todo el mundo a participar con cualquier opinión, por negativa que sea, de manera que se integren en el grupo.

Para comenzar, se plantearán preguntas acerca de cómo definirían ellos la jubilación, si creen que tiene ventajas e inconvenientes, qué clase de factores pueden ayudar o interferir en la adaptación a ella, si son importantes, con cuáles de esas ventajas o inconvenientes cuentan en sus vidas, porqué acudieron al programa, en qué creen que les va a ayudar...etc.

Como complemento a la actividad, anotaremos en una pizarra todos lo que nos parezca importante al grupo y estemos de acuerdo, de manera que sea más fácil focalizar la concentración en ello, no se repitan conceptos y sea más ameno. De esta forma, al final del debate será más fácil resumir todo lo que ha ido surgiendo.

Además, y con el fin de aumentar nuestros conocimientos sobre su opinión y fomentar las relaciones sociales dentro del programa, crearemos pequeños grupos de trabajos de unas 4/5 personas, las cuales se juntarán y, en un papel o cartulina que se les entregará, llevarán a cabo una lluvia de ideas con los conceptos que les inspira el título "Mi jubilación perfecta". Para la elaboración grupal se les dejará aproximadamente 10 minutos, de manera que los 10 minutos restantes nos permitan hacer una puesta en común de los puntos establecidos por cada grupo, conocer si han coincidido en algún factor, cómo puede variar la concepción de este acontecimiento tan grande y les permita ver que hay tantas opiniones como personas, por lo que todos y ninguno tendrán razón en lo expuesto.

Finalmente, se les pondrá un video a modo de introducción sobre un grupo de jubilados que deciden hacer un cambio en sus vidas y se toman el momento de la jubilación de forma positiva.

**TABLA 2: INTRODUCCIÓN (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	MATERIALES
50 MINUTOS (aprox)	TEÓRICO	Presentación + Exposición PowerPoint	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test 1: Autoestima, Auto percepción de la salud y Personalidad.</li> <li>- Definición Jubilación y mitos y Leyendas.</li> <li>- Importancia del bienestar integral.</li> <li>- Jubilación: una etapa más.</li> <li>- Dar vida a los años y no años a la vida.</li> <li>- Saber disfrutar del tiempo libre.</li> <li>- Factores positivos para la jubilación.</li> <li>- Fin de la Vida Laboral: Un nuevo comienzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotocopias individuales del Test 1.</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Proyector</li> <li>- PowerPoint sobre la sesión 1: Introducción.</li> <li>- Video sobre la Jubilación. (1)</li> <li>- Carpetas archivadoras individuales.</li> <li>- Bolígrafos.</li> <li>- Fotocopias.</li> </ul>
45 MINUTOS	PRÁCTICO	Discusión y ejercicios Grupales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es para ellos la jubilación?</li> <li>- Ventajas/Desventajas de la Jubilación.</li> <li>- Motivo por el que acuden.</li> <li>- Cuáles creen que son los fallos.</li> <li>- En qué creen que les puede ayudar el programa.</li> <li>- ¿Es necesario un buen apoyo para la jubilación? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Consideran tener un buen apoyo?</li> <li>- <b>Lluvia de Ideas:</b> Mi Jubilación Perfecta. (GRUPAL)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un círculo de sillas (una por persona).</li> <li>- Pizarra.</li> <li>- Tizas/Rotuladores.</li> <li>- Cartulina + Bolígrafos</li> </ul>

(1) <http://www.youtube.com/watch?v=7sSKYh4yYKc>

Con este total de 90 minutos (1,30h) lo que vamos a intentar es que gracias a la breve explicación e introducción, los test que completarán al inicio de la clase, las actividades grupales...etc nuestros participantes se sientan más acompañados, comprendidos por el resto de compañeros y les guste el programa, evitando el abandono del mismo. Además, nos ayudará a saber cuáles son sus sentimientos, sus objetivos al inicio del programa y por lo tanto, podremos moldearlo entorno a sus necesidades y peticiones a lo largo de la evolución del programa.

## SESIÓN 2: SALUD FÍSICA (Enfermería)

**PARTE TEÓRICA:** Durante los 40 minutos aproximados que invertiremos en la exposición, algunos de nuestros puntos importantes serán:

- La salud física es el primer valor evaluado por los jubilados, por lo que una merma de ésta, enfermedad o dependencia supone una disminución del bienestar. El poder vivir con una buena salud física supone poder disfrutar de la vida diaria sin limitaciones y en consecuencia, un aumento de la autoestima personal.
- Es importante que conozcan que nuestro organismo y su equilibrio depende, de la interrelación de los diferentes órganos y sistemas, y comprendan la importancia de un cuidado integral, de tal forma que el fallo en un sistema afectaría al conjunto en general. Enseñar el organismo como una máquina que funciona si tiene combustible (en este caso obtenido mediante la alimentación y la respiración). Debemos resaltar la importancia del cuidado del cuerpo para poder hacer frente a agresiones del medio ambiente que existen en el día a día.
- Transmitir la importancia del ejercicio para la persona jubilada, de manera que el programa sea un incentivo para retomar aquellas actividades físicas que se abandonaron en su momento, por no tener tiempo para ellas y que son tan beneficiosas para el organismo. Eliminar el prejuicio de que es imposible realizar ejercicio a edades avanzadas, sino que lo recomendable es amoldar el tipo de actividad a las posibilidades físicas de cada individuo. Hacer hincapié en los beneficios del ejercicio. Pautar el tipo de actividades (Paseos, rutas por la ciudad/campo, yoga, taichí, ejercicios en parques de fortalecimiento...etc). Todo ello en un periodo diario de 30 minutos pudiendo prolongar hasta 1 hora diaria.
- Una buena nutrición es indispensable para que el organismo realice las actividades de la vida diaria con la suficiente energía. Al dejar a un lado la vida laboral, se mostrará que la alimentación se va a ver modificada también, puesto que se va a poder invertir más tiempo en pensar qué comemos, cocinarlo y comerlo, de manera que se mejorará este hábito tan individual. Enseñar la importancia de comer la cantidad pertinente de cada grupo alimenticio y de la manera adecuada (facilitando la masticación, deglución y con ello la digestión), el uso de aceite vegetal de oliva, abundante ingesta de agua y líquidos durante el día y sobretodo, como ya se ha mencionado, una lenta y correcta elaboración de las comidas. Para dejar claras algunas cuestiones será interesante entregar a cada participante unas pautas y consejos acerca de la dieta así como una tabla ejemplo de un día de dieta. **(Anexo 6).**
- Un buen sueño de calidad y con un número de horas suficientes es un gran indicativo de calidad de vida y bienestar. Es uno de los factores que más se ve modificado con la edad y que más preocupación produce entre los mayores. Con la edad, el insomnio es uno de los desencadenantes más frecuentes, por lo que conocer maneras de evitarlo y fomentar rutinas de sueño (vaso de leche o ducha antes de dormir, ejercicio por la tarde para cansarnos...etc) mejorará el estado físico de nuestros jubilados.
- Al contrario de lo que piensa la mayor parte de la sociedad, con los años no se pierde la vida sexual, sino que ésta permanece, aunque con ciertos cambios. Es necesaria la expresión sexual a cualquier edad, por lo que no se deben avergonzar de tener

expresiones de afecto con sus parejas, es más, se podría decir que son necesarias. Hay que resaltar que el factor principal de esta sexualidad no es el mismo que en la juventud, en lugar de centrarse en los órganos sexuales, esta sexualidad se basará en el interés y la motivación entre las personas entre sí, el cariño y la comprensión. Es importante destacar que se puede ser atractivo para el sexo contrario a cualquier edad, por lo que se deben querer igual a ellos mismos que cuando eran jóvenes y no dejar que su autoestima decaiga.

- La medicación y más concretamente la polimedicación es muy frecuente en nuestras personas mayores, por lo que en nuestro programa será importante advertirles sobre el peligro del consumo sin vigilancia de fármacos y, si puede ser, de la importancia del conocimiento en la medida de lo posible, de los medicamentos que se tomen, de manera que no lleve a equivocaciones. Así mismo, se les informará de que el equilibrio interno con los medicamentos ayuda a su vez a un buen equilibrio entre nosotros y el medio ambiente. Será importante también, aclarar la falsedad de los productos “milagro” o “antienvjecimiento”, puesto que el proceso tarde o temprano se producirá.
- La importancia de un buen estilo de vida. En este caso, si fuese necesario se podría permitir el acompañamiento de cónyuges o personas con las que viven los participantes al programa, de manera que se informara por igual y se pudiera llevar un mismo estilo de vida en el hogar, y fuera más fácil la aplicación de éste, en caso de modificarlo. Fomentar actividades físicas e intelectuales, relaciones sociales, distribución del tiempo y organización de las actividades así como los factores nombrados anteriormente. Amoldar el estilo de vida a las características del propio jubilado ahora que no existe el trabajo para modificarlo. Animar a los participantes y a los acompañantes a realizar el esfuerzo de cambio en este aspecto.
- El conocimiento de las enfermedades más comunes en las edades avanzadas puede ayudar en su prevención (enfermedades cardiovasculares, musculoesqueléticas y relacionadas con los sentidos). Se explicará qué pueden hacer ellos para prevenir y evitar este tipo de enfermedades y, en el caso de que aparezcan, sus consecuencias en su estado general. Será importante que conozcan la relación entre factores como hábitos tóxicos, la alimentación o el ejercicio y la aparición de ciertas enfermedades.
- Al tratar las enfermedades y su prevención, deberemos guardar un hueco en nuestra exposición para hablar de la rehabilitación, como prevención terciaria. Será una manera de dar un aire positivo tras una enfermedad o caída, de manera que no piensen que por haber padecido una enfermedad, debe haber secuelas y una merma de la calidad de vida permanente.
- La existencia de recursos sanitarios para el mantenimiento de la salud es imprescindible. Deberemos comentar la existencia de la Seguridad Social y Seguros privados, con sus ventajas e inconvenientes, para que en el caso de necesitarlos sepan qué recursos ofrece la sociedad y cuáles pueden utilizar por sus situaciones personales. Será interesante dar esta información en el curso a los participantes, siendo más útil para aquellos que todavía no se hayan jubilado, puesto que una vez jubilados, si quisieran formar parte de Mutuas o seguros privados, los costes aumentan.

**PARTE PRÁCTICA:** Para amenizar el resto de clase, se llevará a cabo durante unos 30 minutos, un ejemplo de sesión de ejercicios aptos para nuestros participantes, de manera que, por un lado dentro del aula se fomente la confianza, el hábito del ejercicio y las relaciones sociales, y por otro lado se les enseñe y sean capaces de realizar ejercicios que, si no tuvieran cierta ayuda y unas directrices, no realizarían por miedo o desconocimiento.

Es importante en este tipo de sesiones tener buen espacio para realizar los ejercicios de forma correcta, un ambiente tranquilo y sobretodo animarles y apoyarles para que sirva de algo este inicio en el ejercicio y no lo abandonen.

Será recomendable tener en cuenta que en nuestro curso puede haber gente con mejores capacidades físicas o más jóvenes, por lo que el motivarles e incentivar otro tipo de actividades si les gusta más será muy positivo (Yoga, Pilates...etc).

Nuestra sesión se basará en el video creado por la Cruz Roja Española “GIMNASIA PARA MAYORES” (compuesto por 16 videos demostrativos y utilizando sólo los 7 primeros).

**TABLA 3: SALUD FÍSICA (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	MATERIALES
40 MINUTOS (aprox)	TEÓRICO	Presentación + Exposición PowerPoint	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física, componente de bienestar</li> <li>- Cuerpo, conjunto de sistemas.</li> <li>- Importancia del equilibrio interno.</li> <li>- El ejercicio. Ventajas. Es posible en la vejez.</li> <li>- Nutrición. Somos lo que comemos.</li> <li>- El sueño y sus rutinas.</li> <li>- La sexualidad en la 3ª edad.</li> <li>- Aprender a medicarnos.</li> <li>- Vida nueva, estilo nuevo.</li> <li>- Conocemos nuestro cuerpo y sus cambios para el autocuidado.</li> <li>- Recursos en la sociedad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector.</li> <li>- Ordenador</li> <li>- PowerPoint sobre la sesión 2: Salud física.</li> <li>- Carpetas archivadoras individuales.</li> <li>- Bolígrafos.</li> <li>- Fotocopias.</li> </ul>

30 MINUTOS	PRÁCTICO	Simulación Clase Práctica	- Iniciación en el ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio abierto libre de obstáculos.</li> <li>- Sillas</li> <li>- Colchonetas.</li> <li>- Espejos.</li> <li>- CD de música para crear ambiente relajante.</li> </ul>
---------------	----------	---------------------------------	-------------------------------	---

<https://www.youtube.com/watch?v=c3WcQJ8koVc&list=PL066B9DDC58EBA9BC>

### SESIÓN 3: SALUD MENTAL (Enfermería + Psicología)

**PARTE TEÓRICA:** Aproximadamente unos 30 minutos.

La salud mental es muy importante para la prevención de enfermedades, y una buena actitud frente a la vida y el nuevo cambio que se presenta ante nuestros participantes puede ser muy positivo. Muy unida a la salud mental existe la salud social, de la que se hablará en la siguiente sesión.

Son muchos los factores que pueden intervenir en la salud psíquica de cada uno, pero en este caso, centraremos la sesión en Personalidad, Intereses y Motivaciones, de manera que para los participantes sea más fácil el análisis de ellos mismos y puedan buscar soluciones de manera más eficaz.

- La Personalidad puede decidir mucho las reacciones de una persona, ya que dependiendo cómo sea ésta, la adaptación a la jubilación se verá facilitada o dificultada. Las personas que se adaptan correctamente tienen aptitudes positivas mientras que los segundos carecen de estas aptitudes. La jubilación supone un cambio y por lo tanto, se lleva a cabo una reacción de la persona ante los cambios ocurridos. Dichos cambios serán diferentes dependiendo de la personalidad base de cada persona. Para evitar una mala adaptación a la jubilación, es imprescindible una preparación ante el cambio que conlleva. Las personalidades fuertes serán capaces de captar el estímulo de cambio como una oportunidad para su propio desarrollo personal y aprendizaje y no como inseguridad.
- Las reacciones más frecuentes ante la sucesión de cambios que conlleva la jubilación son entre otros, la ansiedad (el más frecuente), pesimismo, alcoholismo, reducción de la libido (pérdida del papel de soporte económico y perfil de “hombre”) y depresión. Todas ellas se van a ver condicionadas en gran parte por el apoyo social con el que cuente el jubilado y de su forma de afrontarlo (como se ha mencionado anteriormente).

- Será importante explicar los diferentes tipos de personalidades y cómo reacciona cada una frente a la jubilación (no es lo mismo una personalidad madura que una colérica o autoagresiva donde culpa a los demás o a sí mismo de su situación actual).
- La memoria es un aspecto fundamental en la persona y en su salud mental, que se puede ver mermada con el paso del tiempo, aunque no tanto como se hace creer, por eso es importante reflejar que por el simple hecho de envejecer se van a olvidar de determinadas cosas o les va a ser más difícil retener cierta información nueva. Será importante motivarles para ejercitar la memoria a través de diferentes actividades.
- Otro aspecto fundamental a desarrollar en esta sesión es la capacidad de aprendizaje. Aclarar que lo mismo que la memoria, las personas tienen durante toda su vida la capacidad de aprender. Además, es una manera de subir la autoestima y sentirse útil...etc. Para un buen aprendizaje las personas deben sentirse motivadas, y a fin de cuentas es lo que se pretende con este programa. El desarrollo obtenido a través del trabajo, sobre la capacidad de aprendizaje y la satisfacción producida por los resultados obtenidos, pueden ayudar a la persona en su adaptación a la nueva etapa vital, ocupando el tiempo dejado por el trabajo por otro tipo de actividades que hagan que la persona se sienta valorada y útil para la sociedad. Nuestra función será facilitar las posibilidades y los diferentes cursos y talleres que la sociedad oferta para que puedan desarrollar dichas capacidades.
- Ante la aparición de las enfermedades mentales será bueno informarles acerca de que dependen de la interrelación entre factores ambientales y sociales, junto con los factores fisiológicos y personales de cada persona. La prevención de enfermedades mentales en la jubilación se basa en que las primeras etapas de ésta se busquen ambientes alternativos y fuera del hogar de manera que sea más progresivo el cambio y la asimilación del nuevo estado.

**PARTE PRÁCTICA:** Aproximadamente unos 50 minutos.

Durante este tiempo, se entregarán a los participantes una serie de fotocopias con diferentes actividades (lecturas comprensivas, cálculos matemáticos, sopas de letras, juegos de palabras...etc), de tal forma que a la vez que se divierten, sean capaces de invertir su tiempo en actividades favorables para ellos y ejerciten su agilidad mental y su memoria. Además, con estos ejemplos, serán capaces de identificar ellos mismos qué actividades van a ser positivas para su ejercitación personal y su aprendizaje fuera del curso de preparación, dándoles autonomía en este aspecto (**Anexo 7**). Finalmente se puede aconsejar la lectura personal de libros relacionados con la pérdida de capacidades y de memoria, y cómo pueden ser ellos los que trabajen sobre ello y mejoren sus habilidades (**Anexo 8**).

**TABLA 4: SALUD MENTAL (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO ACTIVIDADES	MATERIALES
30 MINUTOS	TEÓRICO	Exposición PowerPoint.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nuestra personalidad.</li> <li>-Actitud positiva frente a los cambios.</li> <li>-El cambio como estímulo y no como amenaza.</li> <li>-Memoria. Unión del pasado, presente y futuro.</li> <li>-Aprender es posible.</li> <li>-Conocimiento y prevención enfermedades mentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyector.</li> <li>- Ordenador.</li> <li>-PowerPoint sobre la sesión.</li> <li>- Papel y bolígrafo para cada componente.</li> <li>- Carpeta individual con resúmenes e información adicional.</li> </ul>
50 MINUTOS	PRÁCTICO	Actividades didácticas programadas dentro del aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades y ejercicios de memoria.</li> <li>- Cálculos.</li> <li>- Cadenas de palabras.</li> <li>- Sopas de letras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fotocopias de actividades.</li> <li>-Bolígrafos.</li> <li>Mesas y sillas.</li> </ul>

**SESIÓN 4: SALUD SOCIAL (Enfermería + Psicología)**

**PARTE TEÓRICA:** Se utilizarán unos 30 minutos. Será recomendable reseñar la importancia que tiene un cambio de visión sobre las relaciones sociales, de manera que si los componentes del programa son capaces de replantearse sus relaciones, su progreso hacia la jubilación será más exitoso.

Hay que darle un nuevo uso a las relaciones sociales. Si bien es cierto que antes no se poseía tanto tiempo para ellas, ahora van a ser las encargadas de llenar ese tiempo que el trabajo nos impedía. De esta forma la familia, los amigos, compañeros de trabajo, grupos de voluntariados...etc tomarán una importancia distinta a la que tenían anteriormente.

El matrimonio es uno de los factores principales dentro de las relaciones sociales que va a tener mayor repercusión en la adaptación a la jubilación. Si bien es cierto, que podríamos decir que la mujer nunca se jubila, en el caso del hombre su adaptación a esta nueva fase dependerá, en gran medida, de la ayuda de su cónyuge para adaptarse y encontrar su nuevo espacio y rol dentro del hogar, lugar donde antes no pasaba tanto tiempo como ahora. La mujer es la persona que habitualmente pasa más tiempo en casa, por lo que no necesitará tanto tiempo de adaptación en el nuevo status como lo puede necesitar el hombre. Es importante que ambos miembros tomen conciencia de que el cambio y asimilación de nuevos roles en casa lo deben de ejercer ambos, de manera que se facilite la adaptación a la nueva situación.

Hasta hace unos años, la persona que tenía un doble papel (dentro y fuera de casa) era la mujer, y por ello no se encontraba con la dificultad de adaptación a la jubilación cuando llegaba el momento al contrario que los hombres. Hoy en día cada vez más mujeres se encuentran en la misma situación que los hombres años atrás. Es por ello que no nos deberá extrañar que acudan al programa de preparación para la jubilación por ellas mismas, y no como acompañantes de la persona que se jubila. La frase a repetir será: “La jubilación es asunto de dos”.

La relación que los participantes puedan tener con sus respectivos hijos y nietos puede ser también decisiva en su actuación frente a la jubilación.

La relación padre-hijo variará a lo largo del tiempo según las necesidades del padre, de manera que no serán las mismas siendo una persona activa que pasiva. Además, la relación paterna filial se puede ver modificada si existe algún tipo de empresa familiar o el estado laboral del padre influya en las relaciones familiares. Actualmente y siendo realistas, se sabe que una vez jubilados los padres, los hijos y ellos mantienen relaciones que en su mayor parte se ven intensificadas por el cuidado de los nietos por parte de los jubilados. De esta forma, el papel de las personas mayores en la familia ha cambiado. Antes era el núcleo importante de unión de la familia y administrador de sabiduría y conocimientos para los más pequeños de la familia, mientras que ahora las relaciones se limitan al cuidado de los nietos bajo una serie de pautas impuestas por los padres de éstos, no dejando fluir más esta relación tan positiva para ambas partes. Por ello será interesante motivarles en el aumento de trato con los nietos, y el fomento de actividades nuevas, de manera que los nietos les vean de una manera distinta y la relación entre ellos no se vea mermada por la acción de la generación intermedia.

Además hay otro tipo de relaciones que pueden ser muy fructíferas entorno a la adaptación a la jubilación. Se ha visto, que las relaciones con compañeros del trabajo no suelen prosperar una vez comenzada la etapa de jubilación, excepto que se den una serie de factores (cercanía, compatibilidad de recursos y horarios...etc) que lo fomenten.

La jubilación es un buen momento para retomar antiguas amistades dejadas de lado por excesivos quehaceres y poco tiempo para el ocio, y para iniciar nuevas relaciones sociales con gente que no sea de nuestro entorno habitual, de forma que se sigan trabajando las habilidades sociales y la creación de nuevas amistades.

Lo importante en esta fase de la vida es evitar cualquier tipo de acción que pueda conllevar o derivar al aislamiento social o soledad. Como se sabe, nadie se desarrolla y vive plenamente si no es rodeado de gente que le quiera, le apoye y le dé motivos para seguir adelante. El ser humano es una especie que necesita la convivencia, en la que todos dependen de todos para subsistir, y de no ser así se puede desembocar en adicciones o malos hábitos que perjudicarán a la persona. Claro ejemplo de ello es el alcoholismo, siendo una enfermedad dada en la mayor parte de los casos en gente con muy pocos recursos sociales y aislados socialmente.

**PARTE PRÁCTICA:** Para esta actividad se emplearán 30 minutos aproximadamente.

En este caso la actividad práctica se realizará junto a sus respectivos acompañantes y ayudados de un formulario. **(Anexo 9)**

**TABLA 5: SALUD SOCIAL (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO ACTIVIDADES	MATERIALES
30 MINUTOS	TEÓRICO	Exposición PowerPoint.	-Las relaciones de ayer y hoy. - Tu tiempo para los demás (Hijos y nietos principalmente). - Viejas y nuevas amistades. - Soledad.	-Proyector. -Ordenador. -PowerPoint sobre la sesión. -Bolígrafos y papeles. -Carpetas individuales con información sobre el tema a tratar.
30 MINUTOS	PRÁCTICO	Actividades de conversación por parejas. Expresión de pensamientos y sentimientos.  Puesta en común con el resto del grupo (Voluntario)	-Mis sentimientos conmigo y con los demás.	- Formulario "Comunicación con mi entorno" -Bolígrafos. -Sillas y mesas.

#### SESIÓN 5: TIEMPO LIBRE (Enfermería + Trabajado social)

Nuestra misión en esta sesión se basará en:

Como dijo Andrés Escarbajal **(25)** "Lo importante es que en el tiempo de ocio de nuestros mayores nos propongamos potenciar las motivaciones e intereses por la cultura, promover nuevas formas de animación socio-cultural en las que su participación sea lo principal. Nos tenemos que proponer que el tiempo libre de los ancianos sea tiempo libre de vitalidad personal".

Esta sesión, se dividirá en dos días. Un día para la explicación y otro para una visita guiada.

#### **PARTE TEÓRICA:** 40 minutos.

Es bien sabido por todos que el paso de la vida laboral activa a la pasiva es un gran cambio para la persona. El hecho de contar con las horas que se encontraban cubiertas por el trabajo, transporte hasta él...etc produce un tiempo sin ocupación de un día para otro y pocas veces se sabe cómo rellenar.

Este hecho puede ser positivo, si se sabe qué hacer y con qué ocupar todo ese montón de horas extra para nuestro ocio, pero realmente pueden llegar a ser un problema serio si no se saben organizar y cubrir con actividades realmente enriquecedoras para la persona.

Para una buena adaptación a este cambio lo ideal sería que el aumento de horas de tiempo libre fuese gradual y de una forma progresiva, de manera que el individuo fuese capaz de adaptarse a la nueva situación poco a poco, sin agobios y dándole utilidad al pequeño aumento de horas de una manera coherente y no tan forzada, como si el cambio se da de una forma brusca.

Se sabe que el tiempo libre puede verse como algo positivo o por el contrario algo negativo, como una amenaza, dependiendo de las características de cada individuo y su situación personal en el momento de percibir la jubilación y el aumento de horas invertidas para el tiempo de ocio.

**TABLA 6: ASPECTO TPO. LIBRE (ESTUDIO PREVENCIÓN DEPENDENCIA.PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN). (30)**

POSITIVO	NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descanso, recuperación</li> <li>- Educación, cultura</li> <li>- Desarrollo personal, expresividad</li> <li>- Relaciones satisfactorias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo a llenar</li> <li>- Consumismo</li> <li>- Dirigismo político</li> <li>- Relaciones conflictivas</li> </ul>
CONDICIONES DE LOS SUJETOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud, autonomía personal</li> <li>- Personalidad positiva</li> <li>- Intereses amplios</li> <li>- Madurez activa</li> <li>- Residencia céntrica</li> <li>- Estatus económico aceptable, pensión suficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitaciones físicas y psíquicas</li> <li>- Personalidad negativa</li> <li>- Intereses restringidos</li> <li>- Madurez frustrante</li> <li>- Residencia aislada</li> <li>- Bajo estatus económico, pensión insuficiente</li> </ul>

Por ello, y dado que cada individuo es diferente y tiene una personalidad totalmente dispar y única, existen en la sociedad numerosas actividades de diferente naturaleza y finalidad, con las que los individuos se pueden sentir identificados y satisfechos, de forma que el tiempo libre se consiga ver desde el lado positivo.

Los diferentes tipos de actividades pueden ser:

- De la vida diaria: Este tipo de actividades estarán dirigidas sobre todo a los varones. Como ya se ha comentado, las mujeres son las que aún en la vida laboral pasan más tiempo en casa, y su rol en el hogar es el principal, al contrario que ellos, que tras haber llevado una vida activa por y para su actividad laboral, una vez acabada ésta, se deben integrar en ciertas actividades del hogar en las que antes no colaboraban. Encargarse de la limpieza de determinadas partes de la casa, la compra de alimentos o de cocinar son actividades recomendadas.
- Físicas, manualidades o deportivas: Su función es movilizar el cuerpo y consumir energía, de manera que se siga manteniendo la agilidad que se creía perdida. Pasear, hacer Taichí, Yoga, Pilates...etc son ejemplos perfectos para ello. Además también se podrían llevar a cabo deportes en pareja y, aunque con más dificultad debido a su mayor riesgo, se podría practicar algún deporte en equipo. Con ello, además de realizar actividad física se

incentiva el establecimiento de nuevas relaciones sociales que pueden compensar las relaciones perdidas por el cese de la vida laboral. Un ejemplo de actividades deportivas y recreativas es el grupo de personas mayores los “aitonak” que se dedican a realizar excursiones a diferentes zonas de la comunidad foral de Navarra, proponiendo diferentes actividades según el trayecto, dificultad...etc.

- Culturales: Una vez terminado el periodo laboral, muchas personas aprovechan parte de su tiempo libre para realizar actividades de carácter cultural, que de normal no se suelen realizar. Visitas a exposiciones, charlas o museos pueden ser algunos de los ejemplos.
- Educativas: Muchas personas aprovechan el inicio de la jubilación para el comienzo del aprendizaje de alguna actividad específica. De esta forma, los individuos se convierten en personas más completas, ya que el aprendizaje en esta época no se realiza con la finalidad de conseguir un título, sino por el simple placer de aprender, por lo que la motivación es mucho más fuerte y se hace por iniciativa propia. Un buen ejemplo de ello se puede apreciar en “El aula de la Experiencia” que la Universidad Pública de Navarra ofrece a todas las personas interesadas en iniciar unos estudios tras abandonar su vida laboral, y donde se pueden mejorar los conocimientos, relaciones y autopercepción de uno mismo de una forma fácil, clara y gratificante para todos aquellos que lo prueban.
- Sociales: Con este tipo de actividades lo que se busca es aumentar el número y la calidad de las relaciones sociales. Una peña, club, casino o cualquier asociación de jubilados puede ser el entorno ideal para realizar este tipo de actividades.
- Recreativas: Este espacio puede englobar un gran número de actividades. Dado que se presupone que para el jubilado la mayor parte de las actividades que realiza son “ociosas”, habrá que saber cuáles son realmente realizadas con esa finalidad. En este caso, Civivox ofrece numerosas actividades para todas las edades e intereses, que pueden ser muy atractivas para nuestros participantes. Otro ejemplo de ello puede ser Civican, donde se ofertan numerosas actividades dirigidas a todo tipo de personas en cualquier rango de edad.
- Viajes: Los viajes son una de las actividades más demandadas por parte de los jubilados, aunque esto dependerá especialmente de su estado físico y sobre todo de su economía. El tener una posibilidad de cambio de lugar donde permanecer una temporada se agradece cuando creas una rutina anclada en un sitio fijo. Además, este tipo de actividades no solo benefician a las personas mayores, sino que fomentan el turismo interior del país en temporada baja y mantiene el turismo y los puestos de trabajo en los lugares que viven primordialmente de ello. Un ejemplo de ello es el bien conocido por todos IMSERSO.
- Voluntariado: Otra de las actividades que durante los últimos años ha ganado más adeptos es sin duda el voluntariado. Muchas de las personas aprovechan su nueva situación de tiempo libre dada por la jubilación para realizar ciertas actividades, que durante su vida laboral no han sido capaces. Este tipo de actividades no proporcionan a los individuos ningún tipo de remuneración económica, sino que se ven compensadas por la satisfacción de haber sido útiles para otros, y la gratificación que producen este tipo de actividades. El Hospital de Navarra o San Juan de Dios son algunos de los centros donde se fomenta el voluntariado.

- Otras (políticas, espirituales...etc): Otro tipo de actividades no tan conocidas son las relacionadas con la política o la espiritualidad. Formar parte de un partido político, ser catequista...etc son algunas de las actividades que se integrarían en este grupo.

Para que nuestros participantes entiendan mejor lo comentado, esta explicación se llevará a cabo a través de una presentación PowerPoint (**Anexo 10**) y se les entregará un folleto con todas las posibilidades y recursos que han sido explicados en la charla expositiva, y oferta la Comunidad de Navarra, con contactos y actividades de interés, de manera que se les facilite la incorporación a estas actividades (**Anexo 11**). Además se dejará un tiempo para resolución de dudas sobre lo tratado en la sesión.

**PARTE PRÁCTICA:** Dada la importancia que tiene que nuestros participantes estén bien informados, se preparará una visita acompañando a los interesados al Hospital de Navarra para citarse con la encargada del voluntariado, de manera que les haga una breve exposición de la finalidad, horarios, actividades...etc y cuál es el procedimiento para incorporarse al grupo de voluntariado. El tiempo invertido para esta actividad dependerá de la encargada del voluntariado así como el día y la hora de su realización.

**TABLA 7: TIEMPO LIBRE (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	MATERIALES
40 MINUTOS (APROX)	TEÓRICO	-Exposición PowerPoint.  - Resolución de dudas (Grupal o individual)	- Tiempo libre como disfrute y no obligación.  - Calidad del tiempo y ocio.  - ¿Qué puedo hacer para ocuparme y sentirme útil?	-Proyector.  -Ordenador  -PowerPoint sobre la sesión.  -Carpeta individual con la información respectiva a la sesión.  -Folleto informativos sobre actividades de tiempo libre
NO ESPECIFICADO	PRÁCTICO		-Visita al voluntariado del Hospital de Navarra desde el Centro de Salud de Sarriguren (Actividad Grupal)	

## SESIÓN 6: VIVIENDA, MEDIOAMBIENTE Y ECONOMÍA (Sesión multidisciplinar)

Para poder tratar de una forma clara, concisa y objetiva el tema de las pensiones y economía en el jubilado, se contará con la colaboración de un entendido en la materia de modo que sea capaz de resolver cualquier tipo de duda que tengan los asistentes a nuestro curso.

**PARTE TEÓRICA:** Una vez iniciada la etapa de la jubilación, el hogar cobra mayor importancia en las vidas de los individuos, ya que es cierto que la mayor parte de ellos comienzan a pasar en él más horas de las que estaban acostumbrados, o incluso más horas de las que les gustaría.

Además, hay que pensar en el hogar, ya no como un sitio en el que se han vivido muchos momentos, sino que hay que empezar a pensar en la utilidad de ciertos utensilios e infraestructuras de cara a nuestro futuro. Es por ello, que sería recomendable pararse a pensar y ver que quizás, el paso de vida activa a pasiva es el momento de cambio o mejora de la vivienda.

El cambiar de vivienda no va a significar obligatoriamente el abandonarla para ingresar en una residencia, sino que existen muchas alternativas.

Si en el hogar familiar solo vive el matrimonio y la casa se ha quedado grande, el barrio ya no es lo que era, los hijos y el resto de la familia se ha ido a vivir lejos...etc quizás lo mejor sería buscar un piso con unas características determinadas, acorde a lo que la pareja necesite en ese momento. Si por el contrario no se quiere abandonar la residencia familiar, quizás la mejor opción sería acondicionarla para facilitar una vida cómoda de cara al futuro. Poner barandillas en los pasillos, agrandarlos, alisar los suelos, eliminar las alfombras de éstos, agrandar las puertas en caso de necesitar sillas de ruedas, cambiar la bañera por la ducha, poner a mano un buen número de luces, apartar muebles que puedan dificultar el paso, cuidado con cables y enchufes así como con los fuegos de la cocina...etc pueden ser algunos de los cambios a realizar en el hogar.

Además, y como complemento a este tipo de medidas, la sociedad propone algunos servicios como pueden ser la Teleasistencia o Telealarma (mecanismos conectados 24 horas con conexión telefónica fija con unidades de emergencia en caso de accidente) así como los Servicios a Domicilio (SAD), los cuales se basan en que las personas pertenecientes a estos grupos, acuden a las casas de las personas por horas para ayudar en actividades específicas donde las personas mayores no pueden desenvolverse. Cocinar, comprar la comida o la limpieza son las actividades más comunes. Además, los servicios sanitarios también pueden acudir a los domicilios, en casos en que los pacientes se sientan imposibilitados a acudir al Centro de Salud.

Para este tipo de servicios, lo recomendable será ponerse en contacto con el trabajador social del Centro de Salud al que se corresponde, y comentar el caso propio de cada persona, de tal forma que oriente y ofrezca las posibilidades más factibles para cada persona. De esta manera, facilitará los trámites y papeleos que se tengan que llevar a cabo en caso de que así sea.

Será además importante que cada individuo sea consciente y se haya informado correctamente de la pensión de la que va a disfrutar durante el resto de su jubilación, así

como qué hacer con su economía, formas de ahorro de dinero, servicios privados, planes de pensiones...etc.

El tiempo para todo ello será de una hora aproximadamente.

**PARTE PRÁCTICA:** Como en esta sesión se invertirá la mayor parte del tiempo en la exposición de la información relacionada con el medioambiente, la vivienda y la economía y son aspectos realmente importantes a los que es necesario invertir cierto tiempo, la parte práctica dependerá del tiempo restante.

Por una parte habrá un tiempo dedicado a la resolución de dudas, y, si sobrase algo de tiempo y los asistentes estuvieran de acuerdo, se expondría algún caso práctico en los que deberían señalar ellos mismos con su participación qué errores existe en domicilios que se les enseña, o qué recursos utilizarían ellos para cada caso expuesto.

**TABLA 8: VIVIENDA, MEDIOAMBIENTE Y ECONOMÍA (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO ACTIVIDADES	MATERIALES
50/60 MINUTOS (APROX)	TEÓRICO	-Presentación PowerPoint.  -Charla informativa sobre Economía. (unidireccional)	-Nuestra casa, nuestro entorno.  -¿Cambiar de residencia o mejorarla?  -Acondicionamos el entorno a nuestras capacidades.  Teleasistencia, telealarma y SAD.  -La economía en la Jubilación.	-Proyector.  - Ordenador.  -PowerPoint sobre sesión.  - Bolígrafos y papeles.  - Carpeta individual con información sobre la sesión.
20 MINUTOS (ORIENTATIVO)	PRÁCTICO	-Exposición de casos prácticos. Simulación visual.  -Resolución de dudas.	- Casos Prácticos preparados por ordenador.	- Proyector.  - Ordenador.  Pizarra (resolución dudas).  -Rotuladores.

#### SESION 7: EVALUACIÓN Y DESPEDIDA

En esta última sesión, nuestra misión principal será el descubrir cuáles han sido las sensaciones de los participantes, qué les ha gustado, qué no, qué modificarían, si creen que el curso ha sido útil o no, porqué...etc. Para ello rellenarán una serie de cuestionarios.

Para finalizar se realizará un recordatorio de los aspectos positivos a destacar, aprovechando para mandar el apoyo, confianza y energía que nuestros participantes van a necesitar para seguir con la adaptación y aceptar el proceso. Además, se dejará un tiempo para comentar lo que crean oportuno, se resuelvan dudas...etc.

Los test de evaluación (**Anexos 12 y 13**) se entregarán al final de la sesión para que los profesionales que han dado las charlas hagan un recuento y se vea la utilidad del programa.

Para finalizar, se agradecerá la asistencia a todos los participantes y se reiterará en que, si necesitan cualquier cosa, pidan cita en el Centro de Salud con médico, enfermera o trabajadora social.

**TABLA 9: EVALUACIÓN Y DESPEDIDA (ELABORACIÓN PROPIA)**

TIEMPO INVERTIDO	TIPO	MÉTODOS UTILIZADOS	DESARROLLO ACTIVIDADES	MATERIALES
NO ESPECIFICADO	PRÁCTICO	-Evaluación del programa.  -Resumen grupal del programa.	-Realización del test "Opinión personal".  -Realización del test "Evaluación del proceso, materiales y profesionales".	-Test "Opinión..."  - Test "Evaluación..."  -Círculo en sillas.  -Pizarra.  -Rotuladores.
NO ESPECIFICADO	TEÓRICO	Exposición PowerPoint	Desarrollo pequeño PowerPoint con mensajes de ánimo, confianza y positivismo para seguir adelante.	-Proyector.  -Ordenador.  -PowerPoint referente a la sesión.

Finalmente, y transcurridos 6 meses desde el final del programa, el equipo de enfermería responsable deberá ponerse en contacto con los asistentes al curso, para ver cuál es su estado tras la realización del mismo, si les ha sido útil, si están mejor que antes del curso, si notan cambios en su actitud, en su entorno y en su actitud frente a la jubilación...etc. De esta manera, se podrá evaluar a medio-largo plazo la eficacia del programa y, en caso de obtener resultados óptimos, realizar más programas y darlo a conocer en el resto de Centros de Salud, o en su defecto corregir los errores.

#### 4. CONCLUSIONES

- 1- Es necesario plantear Programas de Preparación a la Jubilación (PPJ) por ser una época crítica y vital.
- 2- El programa debe adecuarse al entorno y abarcar todos los aspectos de la persona (físicos, psicológicos, sociales, económicos, ocio y tiempo libre...etc).
- 3- Debe ser un programa multidimensional y multidisciplinar.
- 4- Los Centros de Atención Primaria (CAP) deben sustentar la difusión de este tipo de programas y juegan un papel primordial en su realización.

## 5. AGRADECIMIENTOS

Para finalizar este trabajo, me gustaría agradecer a todas las personas que han colaborado de una forma u otra en la realización de este proyecto, por todo el apoyo y confianza depositada en mí durante la realización de éste.

De manera muy especial, agradecer a mi tutor Gregorio Tiberio toda su ayuda, paciencia y tiempo que ha invertido en este trabajo. Gracias por su disponibilidad, apoyo, entrega y sobre todo por hacerme sentir que he contado en todo momento con su aprobación.

Además, me gustaría agradecerle al equipo del Centro de Salud de Sarriguren su colaboración y facilitación de datos sobre los que plasmar el proyecto, y especialmente a María Azcárate por volcarse conmigo y en el proyecto tan desinteresadamente y facilitarme tanto los diferentes recursos de la Comunidad Foral de Navarra como su colaboración y ayuda siempre que lo he necesitado.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. Lehr, U. Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento. 1.988. Ed Herder. Barcelona. Segunda edición.
2. Phillipson, C. "Prospectiva de la preparación para la jubilación: expectativas, vigencia y coordenadas de futuro". En La prejubilación en España. 1.990. Barcelona: Fundación Caja de Pensiones.
3. Moragas, R. La Jubilación. Un enfoque positivo. 1.989. Grijalbo. Barcelona.
4. Kalish, R. La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano. 1.983, Madrid: Pirámide.
5. Bermejo García, L. Promoción del envejecimiento activo. Reflexiones para el desarrollo de programas de Preparación y Adaptación a la Jubilación. 2.006.
6. Achtle, R. C. "Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?". The Gerontologist, 1.971; 11 (1): 13 – 17.  
"Retirement: Leasing the world of work". The annals of the American Academy of Policy and Social Science, 1.982; 464: 120 -131.
7. Havighurst, R.J. and Albrecht, R. (1.953). Older people (New York: Longmans Green).
8. Lemon, B.W., Bengston, V.L., y Peterson, J.A. An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in movers to a retirement community. Journal of Gerontology, 1.972; 27: 511-523.
9. Lowenthal, M. F. y Haven, C. Interaction and adaptation: Intimacy as a critical variable. American Sociological Review, 1.968; 33: 20- 30.
10. Héту, J. L (1.988). Psychologie du vieillissement. Ed. Méridien. Montréal (Canada).
11. Cariou, Marie-Louise, Personnalité et vieillissement. Introduction a la Psychogérontologie, 1995, Ed. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel-Paris.
12. Cumming E, Henry W: Growing Old. 1.963. New York, Basic Books.
13. Rosow, I. Social Integration of the Aged, 1.967. New York: The Free Press.

14. Gratton, B. y Haug, M. R. Decision and adaptation: Reserch on female retirement. *Research on Aging*, 1.983; 5: 59-76.
15. Perkins, K. Social insecurity: Retirement planning for women. *Journal of Women and Aging*, 1.995; 7: 37-53.
16. Mousser et al (1.985). Citado en Askham, J. (1.995). The married lives of older people. En S. Arber y J. Ginn (Eds.), *connecting gender and aging. A sociological approach*. Buckingham: Open University Press.
17. Szinovacz, M.E. "Couple's employment/retirement patterns and marital quality." *Research on Aging*, 1.996; 18: 243-268.
18. Clark, R.L., Johnson, T. y Mcdermed, A.A. Allocation of time and resources by married couples approaching retirement. *Social Security Bulletin*, 1.980; 43: 3-17.
19. Henkes, K. y Siegers, J. Early retirement: The case of the Nertherlands. *Review of Labour Economics and Industrial Relation*, 1.994; 8(1): 143-154.
20. Richardson, V. y Kilty, K. Adjustment to retirement: Continuity vs Discontinuity. *Journal of Aging and Human Development*, 1.991; 33(2): 151-169.
21. Honstein, G.A y Wapner, S. Modes of experiencing and adapting to retirement. *Journal of Aging and Human Development*, 1.985; 21(4): 291-315.
22. Joukama, V.M. y Salokangas, R.K.R. Retirement aging, psychsocial adaptation and mental health. Finding of the TURVA project. *Acta Psychiatric Scand*, 1.989; 80: 356-367.
23. Beehr, T.A. The process of retirement: A review and recomendations for future investigation. *Personnel Psychology*, 1.986; 39: 31-55.
24. Goudy, W.J., Poqers, E.A. y Keith, P. Work and retirement: A test of attitudinal relationship. *Journal of Gerontology*, 1.975;30: 193-198.
25. Escarbajal, A. *Educación Extraescolar y desarrollo Comunitario 1991*; Nau Illibres, Valencia.
26. Moragas, R. et al. GIE. Estudio prevención de Dependencia. Preparación para la Jubilación- Dos. 2.006 Ed. Florensa. Barcelona.
27. Muñoz, I.M. *Una mirada a la Educación en personas mayores: de educación permanente a educación a lo largo de la vida*. 2.012. Universidad de Jaén.

**Anexo 1: Ley Salud Pública 1.984 (Capítulo VII)**

22634

3 agosto 1984

B.O. Núm. 185

c) Podrá concederse igualmente la excedencia voluntaria a los funcionarios cuando lo soliciten por interés particular.

La situación prevista en este apartado c) no podrá declararse hasta haber completado tres años de servicios efectivos desde que se accedió al Cuerpo o Escala o desde el reingreso, y en ella no se podrá permanecer más de diez años continuados ni menos de dos años.

Los funcionarios excedentes no devengarán retribuciones, ni les será imputable el tiempo permanecido en tal situación a efectos de ascensos, trienios y derechos pasivos.

**Artículo treinta. Permisos.**

1. Se concederán permisos por las siguientes causas justificadas:

a) Por el nacimiento de un hijo y la muerte o enfermedad grave de un familiar hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad, dos días cuando el suceso se produzca en la misma localidad, y cuatro días cuando sea en distinta localidad.

b) Por traslado de domicilio sin cambio de residencia, un día.

c) Para realizar funciones sindicales, de formación sindical o de representación del personal, en los términos que se determine reglamentariamente.

d) Para concurrir a exámenes finales y demás pruebas definitivas de aptitud y evaluación en Centros oficiales, durante los días de su celebración.

e) El funcionario con un hijo menor de nueve meses tendrá derecho a una hora diaria de ausencia del trabajo. Este periodo de tiempo podrá dividirse en dos fracciones o sustituirse por una reducción de la jornada en media hora.

f) Quien por razones de guarda legal tenga a su cuidado directo algún menor de seis años o a un disminuido psíquico o físico que no desempeñe actividad retribuida, tendrá derecho a una disminución de la jornada de trabajo en un tercio o un

4. A partir de la publicación de la presente Ley, las pensiones en favor de los huérfanos mayores de veintidós años, salvo que hubieran sido declarados incapacitados con anterioridad a cumplir dicha edad y tuvieran derecho al beneficio de justicia gratuita según las disposiciones legales vigentes, serán incompatibles con la percepción de haberes por trabajo activo que permitan la inclusión del titular en cualquier régimen público de Seguridad Social.

5. La pérdida de la nacionalidad española del causante no producirá la pérdida del derecho a las pensiones de viudedad y orfandad.

Los funcionarios que, habiendo perdido la nacionalidad española, la recobrasen, recuperaran sus derechos en materia de Seguridad Social.

6. La determinación de la condición de beneficiario de asistencia sanitaria en los Regímenes Especiales de la Seguridad Social de los funcionarios públicos se adecuará a lo dispuesto para el Régimen General.

**Artículo treinta y tres. Jubilación forzosa.**

La jubilación forzosa se declarará de oficio al cumplir el funcionario los sesenta y cinco años de edad.

**DISPOSICIÓN ADICIONAL PRIMERA**

1. Se declaran a extinguir todas las plazas no escalafonadas de funcionarios. El Gobierno, mediante Real Decreto, procederá a su reordenación, agrupación y clasificación integrándolas, en su caso, en los Cuerpos y Escalas que tengan asignados igual titulación académica o funciones y retribuciones similares.

2. El personal al servicio de la Administración del Estado que perciba el total de sus retribuciones con cargo a los créditos de personal vario sin clasificar de los Presupuestos Generales del Estado deberá ser clasificado por el Gobierno, mediante Real Decreto, determinando, en su caso, su integración, de

## Anexo 2: Calendario

### CALENDARIO "EL PLACER DE JUBILARSE" JUNIO 2.014

<u>SESIÓN</u>	<u>DIVISIÓN</u>	<u>DURACIÓN</u>	<u>EXPOSITOR</u>
<b>1. Introducción: Características de la Jubilación.</b>	Parte Teórica Parte Práctica	50 Minutos 45 Minutos (Aprox)	Enfermeras del Centro
<b>2. Salud Física</b>	Parte Teórica Parte Práctica (Sesión de ejercicios)	40 Minutos 30 Minutos (Aprox)	Enfermeras del Centro
<b>3. Salud Mental</b>	Parte Teórica Parte Práctica	30 Minutos 50 Minutos (Aprox)	Enfermeras del Centro y Psicólogo.
<b>4. Salud Social</b>	Parte Teórica Parte Práctica	30 Minutos 30 Minutos (Aprox)	Enfermeras del Centro y Psicólogo.
<b>5. Tiempo Libre</b>	Parte Teórica Parte Práctica (Visita al Voluntariado de Hospital de Navarra)	40 Minutos No Especificado	Enfermeras del centro y Trabajador Social
<b>6. Vivienda, Medio Ambiente y Economía</b>	Parte Teórica Parte Práctica	50/60 Minutos 20 Minutos (Aprox)	Sesión Multidisciplinar
<b>7. Evaluación y Despedida.</b>	Parte Teórica Parte Práctica	Sin Especificar	

## Anexo 3: Cartel



### EL PLACER DE JUBILARSE

### **"PROGRAMA DE PREPARACION PARA LA JUBILACIÓN"**

Para más información contacte con su enfermera o  
pregunte en admisión.

## Anexo 4: Carta + Tríptico

### PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

Estimado ciudadano:

En nuestro centro de salud lo primero es la salud de nuestros pacientes y hoy en día son innumerables las amenazas y factores externos que ponen en peligro nuestra estabilidad y con ello nuestra salud y la de los de alrededor.

Una de esas situaciones amenazantes para nosotros puede ser la jubilación, y dado que usted se encuentra dentro del rango de edad en el que se produce dicho acontecimiento, nos ponemos en contacto con usted para informarle acerca de nuestra oferta en nuestro centro de salud.

Nuestro "Programa de Preparación para la Jubilación" está destinado para todos nuestros pacientes que se encuentren entre los 55-65 años de edad que deseen recibir información acerca de este momento tan crucial en nuestras vidas y todos los cambios que esta conlleva.

El curso se realizará a partir del próximo mes de Junio, por lo que el plazo de inscripción está abierto desde este momento hasta el 31 de Mayo.

Para más información, póngase en contacto con su enfermera del Centro de Salud o llame al mismo.

TELÉFONOS DE CONTACTO: 948 19 50 50 (Cita previa)

948 19 50 51 (Centralita)

**PORQUE PARA NOSOTROS LO IMPORTANTE ERES TÚ**

La jubilación  
es tu momento.

Tú eres nuestra  
razón.



- Esta es una etapa más en tu vida y cada uno la viviremos de diferente manera, disfrútala!
- Nuestro cuerpo ha cambiado y necesita un cuidado a base de alimentación y ejercicio.
- ¿sabías que puedes seguir aprendiendo cosas nuevas? Tu mente necesita actividad, te lo agradecerá.

- Este es tu tiempo, inviértelo en ti y en los demás. Las relaciones sociales son esenciales.
- Envejecemos, pero nuestros sentimientos y preocupaciones siguen existiendo, aprende a convivir con ellos y darles la importancia que se merecen.
- Tú eres lo más importante ; déjate ayudar y ayúdate a ti mismo.



## Anexo 5: Test 1; Autoestima, Auto percepción de la salud y Personalidad.

### TEST AUTOESTIMA, AUTOPERCEPCIÓN DE LA SALUD Y PERSONALIDAD

Responda brevemente a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es para usted la salud de una persona?

2. ¿De qué depende que una persona esté sana?

3. ¿Cree que usted es una persona sana?

4. ¿En qué cree que le puede ayudar este programa? ¿Qué espera de él?

5. ¿La jubilación puede afectar a la salud? si su respuesta es sí, ¿En qué aspectos puede influir?

6. ¿Se considera una persona que se adapta a cualquier situación?

7. ¿Qué es para usted envejecer? Señale algunos aspectos positivos y otros negativos que este viviendo.

8. ¿Cuáles considera que son sus puntos fuertes respecto a la adaptación a nuevas circunstancias? ¿Y sus puntos débiles?

## Anexo 6: Consejos nutricionales en la tercera edad.

CUADRO DE RECOMENDACIONES GENERALES DE DIETA EQUILIBRADA EN LA TERCERA EDAD		
FRECUENCIA DE CONSUMO	GRUPOS DE ALIMENTOS Y TAMAÑO DE RACIONES	NÚMERO DE RACIONES Y OBSERVACIONES
TODOS LOS DÍAS	HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS: PAN (40-60 g.= 2-3 rebanadas de dos dedos de pan de barra = 6 biscotes) CEREALES (30 g.= 3 cucharadas soperas o 5 galletas) PATATA (150 g.= 1 mediana) PASTA O ARROZ (60-80 g. en crudo= 2 cazos medianos cocidos)	5-6 raciones diarias <u>Alguno/s de ellos en cada comida</u>
	VERDURAS Y HORTALIZAS (150-250 g. = 2-3 cazos medianos de verduras troceadas, 2 zanahorias, 1 tomate grande)	2-3 raciones diarias <u>En comida y cena</u> , 1 de las veces en ensalada Como primer plato y/o como guarnición
	FRUTAS (120-200 g.= una pieza mediana o dos pequeñas)	3 o más raciones diarias
	LECHE (200-250 cc.= un vaso), YOGURES (2), QUESOS CURADOS (40-60 g.= 2-3 lonchas), QUESOS FRESCOS (75-125 g.= una tarrina), QUESITOS (3)	4 raciones diarias Preferiblemente semidesnatados o desnatados
	ACEITE DE OLIVA (10 g.= una cucharada sopera)	4-6 raciones diarias
	AGUA (200 cc.= un vaso o botellín)	6- 8 raciones diarias de agua y/o otros líquidos
	SAL YODADA	Consumo moderado de sal y alimentos salados
VARIAS VECES POR SEMANA	PROTEÍNAS (de alto valor biológico); (125-150 g.)	2 raciones diarias 3-4 veces por semana, <u>alternando entre ellos</u> Si el gasto energético es elevado, añadir ½ ración en almuerzo o merienda Al menos 3- 4 huevos por semana
	PESCADOS BLANCOS (1 filete o rodaja gruesa), MARISCOS PESCADOS AZULES (1 filete o rodaja o 4-6 piezas medianas) CARNES MAGRAS (1 filete o ¼ de pollo o conejo) HUEVOS (1-2)	
VARIAS VECES POR SEMANA	LEGUMBRES (60-80 g. en crudo= 2 cazos medianos cocidas)	3 o más raciones por semana
OCASIONALMENTE	FRUTOS SECOS (20 g.= un puñado) CHOCOLATE CON ALTO CONTENIDO EN CACAO (> 70%) (15 g. = tres pastillas pequeñas)	Si no hay sobrepeso, 2-3 veces por semana
	CARNES Y EMBUTIDOS GRASOS PRODUCTOS DE PASTELERÍA O BOLLERÍA MANTEQUILLA, MARGARINA ALIMENTOS PRECOCINADOS, APERITIVOS DULCES, REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS	Ocasionalmente y en pequeñas cantidades Preferible repostería y postres caseros
OPCIONAL	VINO TINTO (100 cc.= ½ vaso) CERVEZA (200 cc.= un vaso o botellín.	Máximo 2/día
ACTIVIDAD FÍSICA	30 minutos como mínimo de paseo o ejercicio de intensidad moderada, a diario. Mejor al aire libre, con protección solar.	

 Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea  
Sección de Nutrición Clínica y Dietética

### CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA TERCERA EDAD

Una dieta equilibrada aporta a nuestro organismo la energía y los nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos, evitar deficiencias y mantener un peso adecuado. Asimismo, puede contribuir a prevenir y/o tratar enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida.

En esta etapa de la vida generalmente disminuye el gasto energético (salvo si se mantiene una actividad física importante) y por diversas razones puede disminuir el apetito y/o aumentar la dificultad para comer adecuadamente. Sin embargo las necesidades de nutrientes son iguales que en los adultos, o incluso se ven aumentadas por la edad (como en el caso del calcio y la vitamina D), por el uso de determinados fármacos o por ciertas enfermedades. Debido a todo ello es fundamental mantener una buena alimentación para evitar carencias. Si no consigue mantener una ingesta adecuada por problemas de masticación, deglución, adquisición y/o elaboración de los alimentos, no lo deje pasar, consulte a su Médico.

A continuación le damos unas indicaciones:

- ⇒ Reparta la ingesta en **4 ó 5 comidas al día**: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, llevando un horario regular. Desde la última comida de la noche hasta el desayuno no deje pasar más de 10 horas, en caso contrario debe tomar algo antes de dormir (lácteo o fruta).
- ⇒ Incluya en su dieta **todo tipo de alimentos**, teniendo en cuenta la frecuencia de consumo que le recomendamos. El tamaño y el número de las raciones se deben ajustar a las necesidades individuales. Trate de mantener un **peso sano y estable**.
- ⇒ Trate de cuidar el sabor, el color, la textura y la presentación de los platos para que resulten apetitosos.
- ⇒ Consuma **frutas y verduras** diariamente (5 o más raciones en total). Intente tomar la fruta fresca y ensalada de vegetales crudos al menos una vez al día.
- ⇒ Tome **en cada comida** algún alimento rico en **hidratos de carbono complejos** (pan, cereales, pasta, patata, arroz) y **legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias, soja seca, etc.) 3 o más veces por semana.
- ⇒ Tome la cantidad de **lácteos** recomendada (**4 raciones al día**) para compensar la pérdida de calcio de los huesos. Son preferibles los lácteos semidesnatados o desnatados que aportan los mismos nutrientes limitando el aporte de grasa. Si toma menos lácteos de los recomendados, es aconsejable que consuma leche enriquecida o suplementos de calcio y vitamina D según criterio médico.

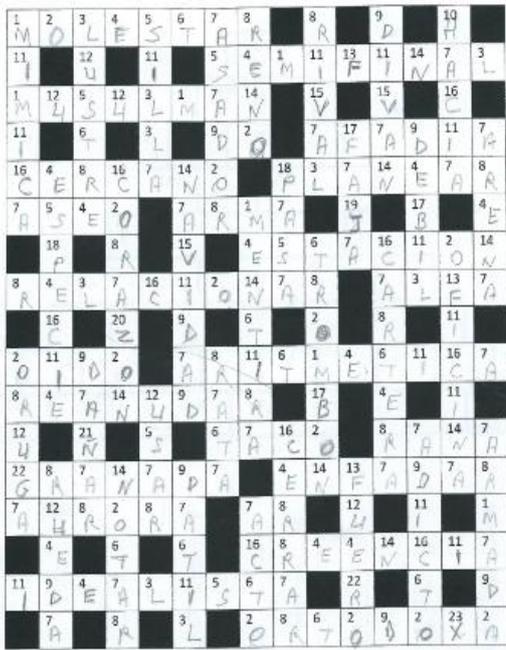
*Manual de Recomendaciones Nutricionales*

Si presenta intolerancia a la lactosa tome leche pobre en lactosa o sin lactosa, yogures o quesos curados.

- ⇒ Elija preferiblemente **carnes magras**: ternera, pollo, vaca, conejo, codorniz, lomo de cerdo magro, jamón cocido extra o serrano sin tocino, pechuga de pavo, etc.
- ⇒ Puede tomar **pescados** de cualquier tipo o **mariscos** (crustáceos sin la cabeza o moluscos), incluyendo en su dieta 2 - 3 veces por semana **pescado azul**.  
**Pescado blanco**: bacalao fresco, besugo, breca, cabracho, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pescadilla, platija, rape, raya, rodaballo, etc.  
**Pescado azul**: congrio, chicharro, palometa, pez espada, salmonete, arenque, atún, bonito, caballa, salmón, sardina, trucha, etc.  
**Mariscos**: crustáceos sin la cabeza (gamba, langostino, centollo, etc.) o moluscos (mejillón, berberecho, almeja, etc.).
- ⇒ Tome al menos **3-4 huevos** por semana.
- ⇒ Si no tiene problemas de control de peso puede tomar 2 ó 3 veces por semana un puñado de **frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, cacahuetes, etc.) o 2 ó 3 pastillas de **chocolate negro con alto contenido en cacao** (>70%). Estos alimentos contienen grasas beneficiosas y antioxidantes pero, a su vez, son muy calóricos. Es preferible tomar los frutos secos crudos y sin sal.
- ⇒ Modere el consumo de **azúcar, miel, mermeladas o confituras** (3-4 cucharillas diarias como máximo), **chucherías y refrescos azucarados**.
- ⇒ Prefiera **repostería y/o postres caseros**, sobre todo aquellos elaborados con **aceites**
- ⇒ **Limite** la ingesta de **grasas animales saturadas**: embutidos o fiambres grasos, carnes grasas (pato, cerdo, cordero, etc.), manteca, nata, mantequilla, helados cremosos, etc.
- ⇒ **Limite** la ingesta de **grasas hidrogenadas** (trans): bollería industrial, margarinas que no indiquen estar exentas de ellas, alimentos precocinados, bolsas de aperitivos, etc.
- ⇒ Utilice **aceite de oliva** para cocinar y aliñar. Evite preparaciones que requieran mucha cantidad de aceite. Si toma frituras, déjelas escurrir sobre un papel absorbente.
- ⇒ Utilice **sal yodada** para cocinar, en cantidad moderada y no añada sal a los alimentos en la mesa. Limite la ingesta de alimentos salados (conservas, ahumados, etc.). Puede añadir como condimentos: ajo, cebolla, perejil, hierbas aromáticas, limón, vinagre y especias.
- ⇒ Para mantener una hidratación adecuada tome **agua**, infusiones, agua mineral aromatizada, caldos sin grasa, etc. a intervalos regulares, incluso aunque no sienta sed (4-8 vasos de líquidos al día).

- ⇒ La mejor bebida para acompañar la comida es el agua. Adicionalmente, si lo prefiere y no lo tiene contraindicado, puede tomar una copa de vino tinto o una cerveza en la comida y en la cena.
- ⇒ Si lo precisa, elija alimentos y elaboraciones de **fácil masticación**: carnes picadas (albóndigas, filetes rusos, salsa boloñesa, etc.), filetes de pescado sin espinas (acompañados de tomate, sofrito, salsa verde, koskera, etc.), croquetas, cremas de verduras, patatas y legumbres, gazpacho, papillas de cereales o galletas con leche, frutas maduras batidas o en macedonia, compotas, pan tierno o de molde ligeramente tostado, etc.
- ⇒ Si la ingesta de alimentos es insuficiente trate de **enriquecer** los platos añadiendo: queso rallado, quesitos, bechamel, leche en polvo, carne picada con tomate, jamón picado, huevos duros picados, nata, maicena, tapioca, etc.
- ⇒ El mejor complemento de una alimentación sana es que mantenga, en la medida de sus posibilidades, una **actividad física regular** (por ejemplo, caminar al aire libre todos los días al menos durante 30 minutos), nunca en ayunas.

## Anexo 7: Fotocopias actividades de memoria.



1	2	3	4=E	5	6	7=A	8=R	9	10	11	12
M	D	L	S	E	T	A	R	D	H	I	U
13	14=N	15	16	17	18=P	19	20	21	22	23	
F	V	C	B	J	Z	N	G	F			

Ayuntamiento de Zaragoza

- Este cuadro esconde una frase de Francisco de Quevedo. Complétalo sabiendo que casillas de igual número llevan la misma letra.



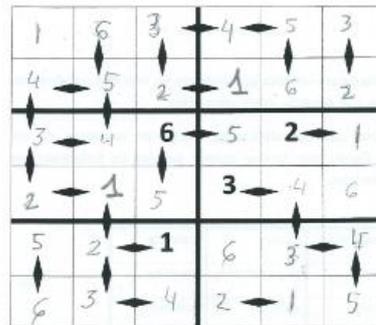
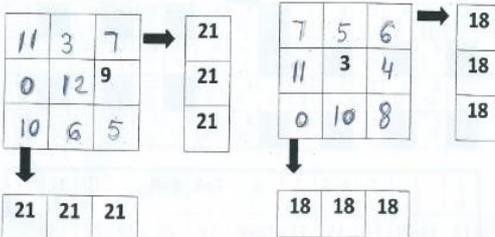
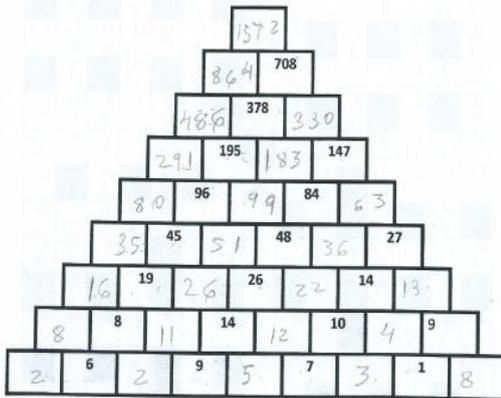
### ESCRITORES ESPAÑOLES

Delibes  
Cela  
Tormento Ballester  
J. Luis Canals  
Zuacama  
Baroja  
Lope de Vega  
Concha Espina  
Carmen Conde

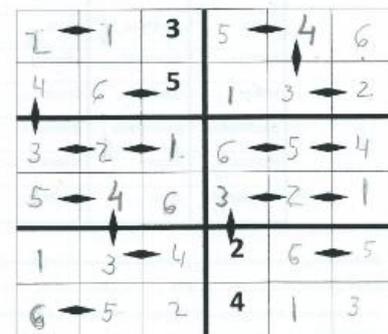
### ESCRITORES HISPANOAMERICANOS

García Márquez  
Vargas Llosa  
Isabel Allende  
Mario Benedetti  
Jorge Luis Borges  
Julio Cortázar  
Pablo Neruda  
Gabriela Mistral

47



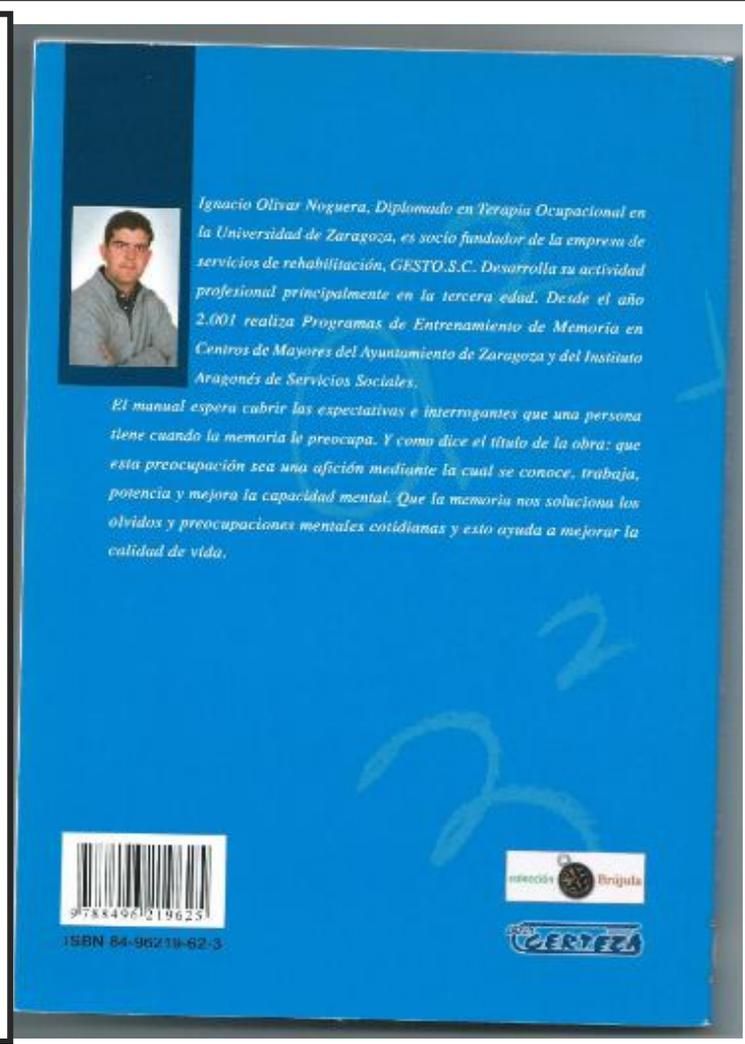
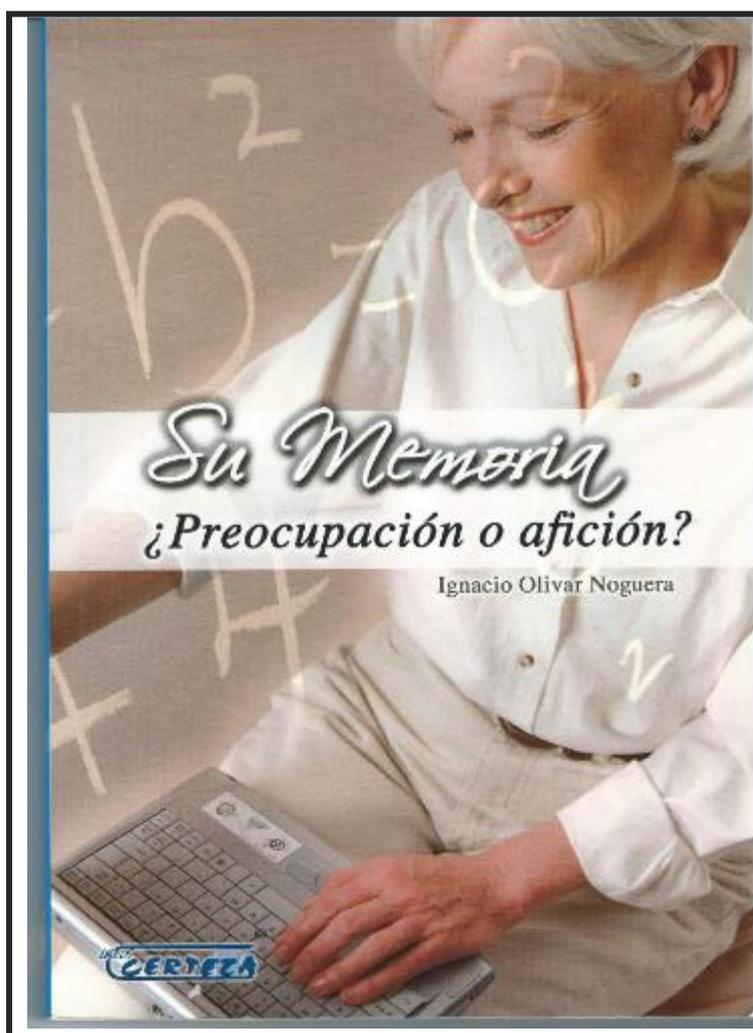
Coloca del 1 al 6 en cada casilla vacía, de modo que ninguno se repita en una misma fila, columna o cuadro. Siempre que los números son consecutivos están ligados con un rombo.



Ayuntamiento de Zaragoza

29

## Anexo 8: Libro de Lectura



*Ignacio Olivar Noguera, Diplomado en Terapia Ocupacional en la Universidad de Zaragoza, es socio fundador de la empresa de servicios de rehabilitación, GESTO.S.C. Desarrolla su actividad profesional principalmente en la tercera edad. Desde el año 2.001 realiza Programas de Entrenamiento de Memoria en Centros de Mayores del Ayuntamiento de Zaragoza y del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.*

*El manual espera cubrir las expectativas e interrogantes que una persona tiene cuando la memoria le preocupa. Y como dice el título de la obra: que esta preocupación sea una afición mediante la cual se conoce, trabaja, potencia y mejora la capacidad mental. Que la memoria nos soluciona los olvidos y preocupaciones mentales cotidianas y esto ayude a mejorar la calidad de vida.*



ISBN 84-96219-62-3



## Anexo 9: Formulario “Comunicación con mi entorno”

### COMUNICACIÓN CON MI ENTORNO

Para esta actividad emplearemos 30 minutos aproximadamente.

Cada participante se unirá a su acompañante.

Con la ayuda de este formulario y utilizando los diferentes ejemplos de inicio de frases expuestos en esta hoja, expresaré mis sentimientos a la otra persona:

- Me gustaría...
- Necesito...
- Creo que....
- Me siento...
- Tengo que...
- Ayúdame a...

Las intervenciones se harán de manera alterna entre los participantes de la pareja.

Tiempo por parejas: 10 minutos

Tiempo de exposición con el resto del grupo: 20 minutos.

#### MISIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Con estos ejemplos, lo que se va a pretender es que cada uno de los componentes de cada pareja de manera alterna le diga a su acompañante algo relacionado con sus sentimientos, aspectos que cree que se deberían cambiar o mejorar para que la jubilación sea un proceso positivo para ambos y se pueda conocer qué piensa el compañero, cuáles son sus sentimientos, miedos...etc, de manera que se pueda llegar a un acuerdo entre ambos y prevenir situaciones difíciles.

## Anexo 10: Sesión 5 Tiempo Libre (Ppt)

# El tiempo Libre

*“Lo importante es que en el tiempo de ocio de nuestros mayores nos propongamos potenciar las motivaciones e intereses por la cultura, promover nuevas formas de animación socio-cultural en las que su participación sea lo principal. Nos tenemos que proponer que el tiempo libre de los ancianos sea tiempo libre de vitalidad personal”.*

**Andrés Escarbaial, 1.991**

## Nuestro tiempo libre como disfrute y NO una obligación

- El cese de trabajo deja mucho tiempo sin ocupación.
- Es necesario tener siempre una actitud positiva y verlo como algo bueno para nosotros y no como un castigo, “Tiempo libre por obligación”.



## Calidad del tiempo y Ocio

- **NO** Rellenar siempre nuestro tiempo libre con entretenimientos tipo TV.
- Este es tu tiempo, inviértelo en ti y en los demás. Las relaciones sociales son esenciales.



## ¿Qué puedo hacer para ocuparme y sentirme útil?

- Actividades de la vida diaria.
- Físicas, manualidades o deportivas.
- Culturales /Educativas/Sociales.
- Actividades Recreativas.
- Viajes.
- Voluntariado.
- Otras.



## Anexo 11: Folleto informativo sobre actividades de tiempo libre.

- **CIVICAN:** Centro Cultural y de Ocio de Navarra  
Cursos y talleres Primavera 2014

Av. de Pío XII, 2, 31008 Pamplona, Navarra  
948 07 43 43

- **CIVIVOX(Mendillorri):** Oferta amplia e interesante de cultura.

Oferta 2013-2014

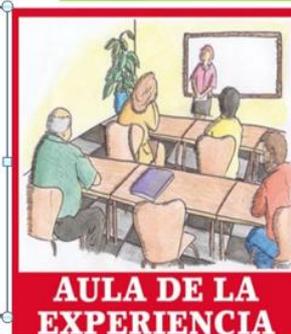
Calle Concejo de Sarriguren, 3, 31016  
Pamplona, Navarra  
948 16 41 14

- **AULA DE LA EXPERIENCIA:**

<http://www.unavarra.es/aula-experiencia/>

C/Arrosadia s/n PLANTA BAJA 31006  
Pamplona, Navarra

Teléfonos. 948-169000 (Centralita); 948-169096



- **AITONAK:** Asociación Club de Montañeros  
<http://aitonaknavarra.blogspot.com.es/>  
C/ Goroabe 25B, PLANTA BAJA 31005  
Pamplona. Teléfono. 948-230342.



- **VOLUNTARIADO:**  
C/Beloso Alto 3, PLANTA BAJA 31006  
Pamplona, Navarra  
948 231800  
Calle Irunlarrea, 3, 31008 Pamplona, Navarra  
848 42 21 00



- **IMSERO:** Instituto de Mayores y Servicios Sociales.  
[www.imserso.es](http://www.imserso.es)

- **VIVÚ:**  
Empresa de asesoramiento, formación y ocio saludable para mayores.



**Anexo 12: Test opinión personal acerca del programa.**

**TEST OPINIÓN PERSONAL**

<u>PREGUNTAS</u>	<u>Totalmente de Acuerdo</u>	<u>Bastante de Acuerdo</u>	<u>De Acuerdo</u>	<u>Parcialmente en Desacuerdo</u>	<u>Totalmente en Desacuerdo</u>
El programa ha estado muy bien llevado y ha sido muy útil.					
El programa me ha servido para conocer cosas que de otra forma no habría sabido.					
Mi actitud frente a la jubilación ha cambiado de manera significativa.					
Me siento seguro de mí mismo y capacitado para afrontar cualquier situación derivada de la jubilación.					
Creo que mi familia se ha sentido involucrada en el programa.					
Soy capaz de buscar de manera autónoma ciertos recursos.					
Recomendaría este programa a todo el mundo.					

### Anexo 13: Test evaluación del proceso, materiales, profesionales...etc.

#### TEST EVALUACIÓN PROCESOS, MATERIALES, PROFESIONALES...ETC

ENUNCIADOS	PUNTUACIÓN DEL 1 AL 10
La estructura de las sesiones me ha gustado.	
Me ha gustado cómo se han enfocado las explicaciones teóricas.	
Me ha gustado cómo se han desarrollado las partes prácticas de las sesiones.	
Los materiales utilizados en las sesiones han sido muy útiles.	
Siempre ha habido material para todos los participantes.	
Las explicaciones han sido claras y amenas.	
He entendido todo perfectamente.	
Los profesionales han resuelto mis dudas de forma correcta.	
Los profesionales han estado disponibles siempre que los he necesitado (en caso de consultas individuales).	
He estado muy a gusto con todos los componentes del grupo.	
No cambiaría nada del programa.	
Lo volvería a realizar si se me diera la oportunidad.	

1

#### RESPUESTA LIBRE

Exponga sus propuestas de mejora, quejas o consejos (si lo cree recomendable):

2

