

La preparación a la jubilación: nueva ocupación del tiempo

M^ª Rosario LIMON MENDIZABAL*

“El jubilado recibe el capital de su tiempo libre, pero si no sabe cómo invertirlo y mejorar su calidad de vida, se convierte en una carga, más que en una oportunidad” ... (Moragas, 1989, p. 63)

1. El fenómeno de la jubilación: cambios que se dan al término de la vida laboral

La jubilación no es algo que haya existido siempre. Nos recuerda U. Lehr (1988) cómo en el pasado la jubilación no tenía lugar, al ser las familias los núcleos centrales de producción. A lo largo de todo el siglo XIX y gran parte del XX los ancianos no se jubilaban, lo normal era abandonar el trabajo cuando ya no se podía realizar por motivos de capacidad y salud.

El impacto de las nuevas tecnologías y el incremento de la productividad con menos costo en concepto de mano de obra, la objeción a la idea de que la gente esté empleada toda su vida en la misma empresa o industria y, por último, el crecimiento de las pensiones y el problema del desempleo de los más jóvenes (Phillipson, 1990) nos sitúan en una perspectiva radicalmente distinta. Se avanza más y más hacia una reducción de la vida laboral.

Se suele pensar que la jubilación es un fenómeno moderno, impuesto en la sociedad actual, y que su implantación como obligatoria y retribuida a edades cada vez más tempranas, es un indicador de desarrollo y de progreso.

En España la jubilación se producía obligatoriamente al cumplir los 70 años de edad, hasta que en Agosto de 1984, al entrar en vigor la Ley de la Función Pública, se rebajó a los 65. Esta medida fue muy criticada en

* Departamento de Teoría e Historia de la Educación. Universidad Complutense

cuanto al profesorado universitario y la magistratura, porque se privaba a la sociedad de estos profesionales precisamente cuando su mayor experiencia y madurez hacían que su función fuera más perfecta y más útil. Por esto, se ha llegado al acuerdo de que en estas profesiones se restablezca la jubilación obligatoria a los 70 años, y sea opcional a partir de los 65.

Actualmente, por razones de crisis económica, se están aplicando fórmulas de jubilación anticipada y así nos encontramos con personas que a los 55 años o antes abandonan el mundo laboral; la jubilación se vive más temprano y, por tanto, más alejada de la fase que los psicólogos evolutivos denominan senectud.

La jubilación es para el sujeto una nueva realidad que implica un replanteamiento de la experiencia vital en el uso del tiempo, en las experiencias físicas, en la dedicación intelectual y en el significado social de la persona, y todo ello supone una respuesta psíquica global del individuo (Moragas, 1989, p. 42).

Parece existir una coincidencia generalizada en que la jubilación marca un momento trascendente para la vida de una persona y un cambio cualitativo que le afecta en todos sus aspectos. Su vida ya no se organiza a través del trabajo, sino del tiempo libre. Quizá los dos aspectos más significativos sean, por una parte, la disminución del nivel de ingresos, que en algunos casos puede hacer que los jubilados tengan que depender de los descendientes o de otras personas o instituciones; y, por otra, que el individuo, al jubilarse, siente que ha perdido ya su función social.

El trabajo, además de ser un medio de subsistencia, ofrece otra serie de elementos como organización del tiempo (día, semana, año) y del espacio (lugar de trabajo), status, contactos sociales, actividad e identidad personal. El trabajo es un todo organizado.

Al dejar el trabajo, se pierde una importante ocasión de contacto con los compañeros. Según Lehr (1988), la disminución de contactos sociales suele ir siempre asociada a vivencias negativas, mientras que con la ampliación de contactos sucede lo contrario. También en este sentido Kalish (1983) mantiene que las relaciones sociales en el ámbito laboral son uno de los factores que más inciden en la satisfacción personal y su pérdida es una de las más graves que se sufre.

Atendiendo a criterios socio-psicológicos, se puede señalar que cuando el trabajo desaparece se manifiesta a menudo un sentimiento de “desenganche” social, que genera vivencias de inutilidad, no sólo desde la perspectiva del jubilado, sino también desde la perspectiva del resto de la sociedad.

Uno de los bienes principales de que puede disponer el jubilado es el tiempo, del que carecía en su vida activa, pero este tiempo no es “oro” para él si no sabe cómo utilizarlo. Y en este punto nos enfrentamos al pri-

mer problema que se le plantea a muchos jubilados o personas próximas a jubilarse “que no están preparadas para disponer de ese tiempo”.

El problema y la desventaja del hombre actual es que no ha hecho durante toda su vida más que trabajar y la mayoría de las veces en tareas alienantes y no escogidas vocacionalmente. Desde pequeños, nos han preparado y educado para la etapa laboral, nos han formado para trabajar, *para rendir, para competir. No es normal que nos hayan dado una preparación adecuada para una utilización del ocio y tiempo libre en una dimensión creativa.* Por ello, no nos tiene que extrañar que la mayoría de los jubilados sólo vean ante sí un panorama vacío, un tiempo interminable, más propicio al aburrimiento que a otra cosa. Esta idea de la “no preparación para el ocio y tiempo libre” de las personas que están viviendo ya su jubilación fue expresada reiteradamente en el Seminario de trabajo sobre “el ocio y tiempo libre en la Tercera Edad” que se celebró en Expo-Ocio en 1990. Recuerdo la intervención de un jubilado que manifestaba: *“nadie nos ha enseñado cómo hay que vivir durante la etapa de jubilación, donde uno tiene cada día las 24 horas libres por delante”*.

Así vemos cómo el tiempo recobrado no supone, para una gran mayoría de personas de Tercera Edad, un tesoro que venga a enriquecer su existencia, sino un interrogante desalentador.

Si el tiempo en blanco, sin hacer nada, es fuente de ociosidad en toda edad, “origen de todos los vicios” se decía antes, durante la Tercera Edad es puerta abierta a procesos psíquicos y físicos indeseables, a sedentarismos anquilosantes y otros males que, pueden anular a la persona de edad avanzada.

La jubilación debe ser “un tiempo para vivir”, aunque, de hecho no lo es del mismo modo para todos: para unos, es la ocasión para gozar de todo lo bueno que tiene la vida, para otros es el tiempo del aburrimiento; para unos es el tiempo de las relaciones interpersonales, la convivencia y la comunicación, para otros es el tiempo de la soledad y el repliegue sobre uno mismo; para unos es el tiempo de nuevos proyectos y de solidaridad social, para otros es el tiempo de la marginación; para unos es el tiempo de seguir siendo útil a la familia y a la sociedad, para otros es el tiempo de no hacer nada. En definitiva, la jubilación es para unos el tiempo de la liberación de las ataduras, de la presencia y protagonismo social, el momento para “añadir vida a los años”, pero para otros es el tiempo de la desilusión y de la pasividad.

De aquí se deriva la importancia de motivar y de enseñar a los jubilados y también a los pre-jubilados a vivir el tiempo libre. Señala Andrés Escarbajal (1991, p. 95) que *“lo importante es que en el tiempo de ocio de nuestros mayores nos propongamos potenciar sus motivaciones e intereses por la cultura, promoviendo nuevas formas de animación socio-cultural en las que la participación directa de los hombres y mujeres de la Ter-*

cera Edad sea el estandarte motivador. Así, el tiempo libre del anciano será tiempo de vitalidad personal”.

Dar contenido a ese tiempo libre consistirá en vivirlo de forma creativa, de manera que facilite la autorrealización personal, favorezca la salud y propicie la participación en la dinámica social. Por ello, “la ocupación del tiempo” es uno de los temas principales en los Cursos de Preparación a la Jubilación.

Cuatro peligros se pueden dar en la jubilación que hay que conocer para no caer en ellos:

Cuadro 1
Cuatro peligros en la jubilación

Peligros	Manifestaciones	Remedios
INMOVILISMO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> • Quietud • Pasividad • Inactividad • Apoltronamiento 	ACTIVIDAD
INMOVILISMO MENTAL	<ul style="list-style-type: none"> • Desinterés • Melancolía • Aburrimiento • Desmotivación 	INFORMACION FORMACION PERMANENTE
INMOVILISMO AFECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Soledad • Minusvaloración • Déficit relacional: pérdida de grupos • Depresiones 	CONVIVENCIA INTEGRACION GRUPAL ASOCIACIONISMO
INMOVILISMO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Desvinculación • Aislamiento • Automarginación 	PARTICIPACION COMPROMISO SOCIAL

Trabajo y ocio son dos caras de una misma moneda: la vida. Por eso nuestra sociedad ensalza y busca el tiempo dedicado al trabajo productivo y a la vez, ella misma genera cada día más tiempo libre. Sin embargo, hoy escasean los dos aspectos; falta trabajo y no sabemos qué hacer con el tiempo libre.

Antonio Gala en uno de sus últimos escritos sobre “El recién jubilado” (1992, p. 114) dice: *Me observo demasiado desde la jubilación; y me da miedo caer en la melancolía. Soy además consciente de que empiezo a preocuparme por mis enfermedades, por trastornos que antes me traían al*

fresco, Ahora que me queda poco tiempo, tengo demasiado tiempo libre, Para mí todo el tiempo: ¡Qué cambio!

Es sumamente importante que los jubilados tomen conciencia de que tienen todavía un papel que desempeñar en la sociedad, que se sientan útiles, vivos, activos, con ilusiones, con aspiraciones, con esperanza.

La actitud más o menos favorable hacia la jubilación parece depender no de uno sino de múltiples factores como la edad, la vida laboral anterior, el trabajo presente, la situación familiar, la visión de futuro y las características personales de cada individuo (Lehr y Dreher 1969, en Parker, 1982).

Señalan Serra, Dato y Leal (1988) que no es la jubilación en sí misma lo importante, ni la edad en que se produzca, sino la valoración que se hace de ella, así como la actitud con que el sujeto se enfrenta a la misma. De aquí la importancia de conseguir una visión positiva de la jubilación. Los medios adecuados son: un acercamiento a través de la reflexión, la información y la estimulación, a esa futura experiencia, descubriendo en ella la posible riqueza de valores positivos que contiene.

Se trata con la preparación a la jubilación de realizar con éxito una transición de objetivos vitales, del trabajo, a otros que llenen de sentido la vida del jubilado y obtener una mejor calidad de vida para nuestra Tercera Edad.

2. Preparación a la jubilación: programas

La preparación a la jubilación viene a ser una de las etapas de la formación permanente y como señala el Profesor Moragas constituye un proceso esencialmente educacional, ya que enseña a la persona los conocimientos útiles para una nueva etapa vital y sobre todo consigue un aprendizaje de hábitos nuevos e intereses para una fase tan importante de la vida como cualquier otra.

El **contenido** que se ofrece en los programas suele ajustarse a las necesidades de aquellos a quienes van dirigidos. Pero, en general, un programa de preparación a la jubilación debe abarcar tres campos:

- Ingresos, finanzas y pensiones.
- Salud.
- Dimensión educativa, cultural y del ocio, relaciones sociales y actividades.

A este respecto, la Comisión de las Comunidades Económicas Europeas, emitió al Consejo (Bruselas) el 25 de Julio de 1986, una Recomendación para que en los próximos años se prestase atención especial a los programas de preparación a la jubilación centrándose en los siguientes

temas: a) preocupaciones materiales, b) utilización del tiempo libre, c) problemas de salud. También se apunta en ella la posibilidad de que los jubilados realicen trabajos a tiempo parcial.

En relación al contenido de los Programas, no basta con la transmisión de conocimientos, sino que requiere una implicación del sujeto, que haga suya la información, la interiorice y adapte a ella su conducta.

Es importante que el jubilado diseñe su plan de vida en:

- hábitos positivos de salud
- ejercicio físico suficiente
- nutrición equilibrada
- vida afectiva satisfactoria
- potenciación de intereses vitales
- fortalecimiento de la personalidad

Estos programas de preparación a la jubilación deben iniciarse aproximadamente en el período inmediatamente antes de la jubilación, entre 2 y 5 años. La mayoría de los cursos que actualmente se desarrollan tienen lugar en esta etapa (60-65 años). En el Seminario celebrado en Frankfurt am Main (Octubre de 1988) sobre "Preparación a la Jubilación en los Países de la Comunidad Europea" se hace referencia a otros dos posibles períodos de formación (1989, pp 16-17). El primero se llevaría a cabo diez años o más antes de la jubilación. Phillipson y Strang (1983) recomiendan que la planificación de la jubilación comience precisamente en edad mediana, alrededor de los 40-50 años. Considero que no es tanto una preparación para la jubilación como una preparación para la vida en la edad adulta. Y el otro período sería el denominado, de reflexión, después del comienzo de la jubilación.

Estos programas deben ser impulsados y respaldados por el Estado. Y canalizarse bien a través de los Departamentos Sociales o de Formación de las Empresas o bien a través de Instituciones de la Comunidad, Sindicatos, Colegios profesionales, etc.

Entre los **profesionales** implicados en el desarrollo de estos programas destacamos al pedagogo social, experto en pedagogía de adultos, dinámica de grupos y técnicas participativas, a médicos, dietistas, abogados, economistas, etc. También en algunos cursos participan jubilados que narran su experiencia vivida.

Con respecto a la **dinámica** de los cursos se impone una técnica activa con la mayor participación. En este sentido, pueden utilizarse cuantas técnicas sean necesarias (audiovisuales, psicodrama de grupos, desempeño de roles, etc.). Parece comprobada la eficacia de los grupos de discusión sobre presentaciones magistrales de los temas para obtener un mayor conocimiento sobre los aspectos relativos a la jubilación (Parker, 1982).

En los cursos de preparación a la jubilación es interesante que no lo realice sólo el trabajador próximo a jubilarse, sino que debe extenderse a todo el ambiente que le rodea, al grupo familiar que también se ve afectado (especialmente debe participar el cónyuge). Una buena relación conyugal durante la jubilación, es condición indispensable para que se de una adaptación positiva (Serra, Dato y Leal, 1988). Con la jubilación del cónyuge y su entrada definitiva en el hogar pueden surgir conflictos. Una cierta proporción de mujeres teme la jubilación del marido por la molestia que éste supondrá al ordenamiento de la casa y la rutina y costumbres diarias; muchas parejas de matrimonios al llegar a esta edad se tienen que volver a readaptar de nuevo, por todo ello se aconseja la participación conyugal (Moragas, 1989; Varios, 1991).

En cuanto a las **fórmulas** de los cursos pueden ser numerosas, pero fundamentalmente puede hablarse de dos tipos: cursos intensivos y no intensivos. Estos últimos son más adecuados para una progresiva asimilación de los contenidos.

El número de horas de un curso oscila desde seis a ocho horas hasta cuarenta o mas horas. Rives y Siegel (1980, en Phillipson y Strang, 1983) opinan que el tiempo que se dedica a los cursos es extremadamente corto y sugieren que, en general, el tiempo de adaptación que se necesita es mayor.

Como ejemplo de Curso de Preparación a la Jubilación transcribo dos programas:

Anexo I. Programa del Prof. Dr. Ricardo Moragas (1989, pp 159-162), uno de los pioneros del trabajo e investigación en temas de Tercera Edad en España y que desde hace varios años imparte junto con un equipo de profesionales "Cursos de preparación a la Jubilación".

Anexo II. El otro programa que transcribo es el de la Fundación Castro Verde, este se lleva desarrollando desde el curso 1990-91 y partió de la inquietud de personas vinculadas al mundo de la educación y de la cultura y sensibilizadas por la problemática de las personas mayores en la sociedad actual.

La preparación para la jubilación constituye un fenómeno minoritario en toda Europa, se calcula que solamente un 6% de los trabajadores tiene cierto tipo de preparación. Sorprende la escasez de trabajadores que la siguen, mientras los expertos defienden la necesidad de preparar a los futuros jubilados.

La falta de preparación para la jubilación en el mundo occidental constituye un reflejo de la ausencia de interés de nuestras sociedades por la etapa de la vida no productiva, que lleva a no considerar interesante una atención a las personas que van a entrar en dicha etapa. Quizá esta realidad está cambiando lentamente; se puede afirmar que van despertándose inquietudes tanto en los sujetos individuales, como en el mundo empresa-

rial, en los grupos activos en la comunidad, y en la institución educativa. El que estos tres últimos vayan interrogándose sobre su responsabilidad a este nivel, hace prever progresos notables que sin duda irán satisfaciendo esta importante y cada vez más notoria demanda de formación.

El Parlamento Europeo ha declarado el año 1993 “Año Europeo de las personas de edad avanzada y de la solidaridad intergeneracional”, también la Organización de las Naciones Unidas declaró el día 1 de Octubre “Día Internacional de los Mayores”. ¡Ojalá sirvan para que todos seamos conscientes del importante papel social que una población jubilada puede desarrollar, como colectivo activo y participativo!.

Como expresión de la inquietud de instituciones educativas por formar profesionales especializados en Tercera Edad, la Facultad de Educación de esta Universidad recoge en el Plan de Estudios de la Diplomatura de Educación Social, cuyo primer curso comienza este año (curso académico 1992-93), algunas de las asignaturas optativas relacionadas con el tema del Tiempo Libre y Tercera Edad como son:

- Gerontología Social
- Pedagogía de la Tercera Edad
- Pedagogía del ocio y tiempo libre
- Recreación: organización y gestión del tiempo libre
- Técnicas individuales y de grupo en educación social
- Educación para la salud
- Programas de animación socio-cultural (obligatoria)

El trabajo con la tercera edad es un campo profesional importante para el pedagogo social.

La educación para el tiempo libre en la Tercera Edad se apoya en hacer realidad el artículo 50 de nuestra Constitución:

“Los poderes públicos garantizarán mediante pensiones adecuadas, la suficiencia económica de los ciudadanos durante la Tercera Edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de Servicios Sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, cultura y ocio”.

Referencias bibliográficas

- CASTRO, A. (1990). *La Tercera Edad, tiempo de ocio y cultura*. Madrid: Narcea.
- COMISION DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS . Informe de la Comisión al Consejo sobre la aplicación de la Recomendación del 10.12.1982 relativa a la jubilación. Bruselas, 25 de Julio de 1986, COM (86) 365 final.

- COMISION DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS (1989). *Preparación a la jubilación en los Países de la Comunidad Europea*. Luxemburgo: Oficina de publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.
- ESCARBAJAL DE HARO, A (1991). Un campo concreto de actuación para el trabajo social: la Tercera Edad. *Pedagogía Social*, 6, 87-101.
- FUNDACION CASTRO VERDE (1992). Curso de preparación a la jubilación. Programa. Madrid.
- GALA, A. (1992). *El recién jubilado*. Diario EL PAIS dominical, julio, p.114. A QUIEN CONMIGO VA.
- KALISH, R (1983). *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide.
- LEHR, U. (1988). *Psicología de la senectud. Proceso y aprendizaje del envejecimiento*. Barcelona: Herder, segunda edición.
- LIMON, M.R. (1990). Reflexiones sobre la educación en la Tercera Edad. *Revista de Educación*, 291, 225-236.
- LIMON, M.R. (1992). Características psico-sociales de la Tercera Edad. *Pedagogía Social*, 7, 167-178.
- MORAGAS, R. (1989). *La jubilación. Un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.
- PARKER, S. (1982). *Work and retirement*. London: Allen & Unwin.
- PHILLIPSON, C. (1990). "Prospectiva de la preparación para la jubilación: expectativas, vigencia y coordenadas de futuro". En *La prejubilación en España*. Barcelona: Fundación Caja de Pensiones.
- PHILLIPSON, C. y STRANG, P. (1983). *The impact of pre-retirement education*. Dpto. Adult Education. University of Keele.
- Preparación para la jubilación*. Jornadas Internacionales celebradas en Noviembre de 1990 en Palma de Mallorca. Madrid: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. Colección Caminar, nº 1.
- Seminario "Ocio y tiempo libre en la Tercera Edad" (1990). Expo-Ocio. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- SERRA, DATO y LEAL (1988). *Jubilación y nido vacío: ¿principio o fin?*. Valencia: Nau Llibres.
- VARIOS (1992) . *El jubilado ante su futuro. Plan de preparación a la jubilación*. Madrid: Narcea. Ministerio de Asuntos Sociales. Endesa.

Anexo I
Curso "Preparación para la jubilación"
Prof. Moragas
Programa

1. Introducción

1. La jubilación, una etapa vital.

2. Un acontecimiento complejo: físico, psíquico, económico y social.
3. Mitos y hechos sobre la jubilación.
4. Preparación activa y positiva para una etapa vital
5. Salud global y calidad de vida integral.

II. Salud física

1. La salud, derecho y obligación individual.
2. Valoración y rediseño de hábitos saludables. Organos y sistemas.
3. Nutrición. Ejercicio físico. Sueño. Vida sexual. Estilo de vida.
4. Prevención de la enfermedad y los accidentes. Rehabilitación.
5. Asistencia sanitaria. Medicación. Seguridad Social. Seguros privados.

III. Salud mental

1. Personalidad. Tipos y reacciones.
2. Intereses y motivaciones, emociones y afectos.
3. Inteligencia. Memoria. Capacidad de aprendizaje. Sentidos.
4. Autoconcepción y etapas vitales.
5. Prevención de la enfermedad. Desarrollo personal y equilibrio mental.

IV. Salud social

1. Familia y relaciones. Esposos. Hijos. Nietos. Parientes. Cooperación y conflicto .
2. Grupos de relación: amigos, vecinos, colegas. Redes de relación.
3. Ambitos: vecindario, clubes, hogares, centros. Asociacionismo.
4. Soledad. Aislamiento. Marginación y relaciones sociales.
5. Prevención y rehabilitación de las enfermedades sociales. Alcoholismo y toxicomanía.

V. Tiempo libre

1. Intereses. Aficiones. Actividades: intelectuales, manuales, estéticas, recreativas. Identificación y desarrollo de hábitos.
2. Ocupaciones: creativas, artesanas, estéticas.
3. Educativas: culturales
4. Recreativas: juegos, deportes, espectáculos, viajes.
5. Ideológicas, políticas, religiosas. Voluntariado. Trabajo para la comunidad.

VI. Medio ambiente

1. Vivienda. Casa. Hogar. Residencia. Alternativas y posibilidades.

2. Estabilidad o mudanza. Valoración. Criterios. Acondicionamiento.
3. Aprovisionamiento. Almacenes. Funcionalidad. Valoración.
4. Movilidad y barreras. Transporte habitual. Viajes.
5. Servicios públicos. Servicios a domicilio públicos y privados.

VII. Economía y Derecho

1. Pensiones. Sistemas. Revisiones. Inflación y nivel de vida.
2. Nivel de renta. Nivel económico. Calidad de vida.
3. Previsión privada. Fondos de Pensiones. Seguros. Vitalicios. Ahorro. *Propiedad mobiliaria e inmobiliaria.*
4. Rentas diversas. Actividades. Ocupaciones.

VIII. Enfoque positivo

1. Definición del objetivo vital: plan para la jubilación.
2. Aplicación de los objetivos a la realidad. El plan en funcionamiento.
3. El fin del trabajo activo y el inicio de actividades en la jubilación. Los vasos comunicantes entre ocupaciones.
4. Preparación para la jubilación. Integración de la personalidad y de los objetivos vitales.
5. La jubilación, una etapa vital a vivir positivamente.

Anexo II

Curso “Preparación para la jubilación”

Fundación Castoverde

Contenidos

Introducción

¿Por qué prepararse para la jubilación?. Cambios, oportunidades y ajustes de actitud.

- Cambios. El cese de la actividad laboral y sus consecuencias.
- Oportunidades. El tiempo libre como espacio creativo.
- Ajustes de actitud. Expectativas y actitudes hacia la jubilación.

Salud. Estrategias contra el envejecimiento

Sistemas corporales más afectados por el paso del tiempo.

- Sistema cardio-respiratorio.
- Sistema osteo-articular.
- Sistema neuronal o cerebral.

La ayuda médica. Exámenes sistemáticos y chequeo.

Medidas contra el envejecimiento.

La actividad corporal

- ¿Para qué hacer ejercicio?
- Tipos de actividad (paseo, gimnasia, deporte, etc) y su incidencia en la prevención de las distintas enfermedades.

La alimentación

- Principios generales de dietética.
- Los alimentos y su función.
- El desequilibrio en la alimentación y sus consecuencias.
- La dieta equilibrada

Alternativas residenciales

La vivienda en la nueva situación

- La nueva dimensión del barrio y el entorno residencial.
- La nueva vida en la vivienda de siempre.

La posibilidad del cambio residencial

Otros hábitats

La relación vivencial en el mismo hogar con otros familiares

Diferentes posibilidades residenciales

- Vivienda propia e independiente
- Vivienda propia compartida
- Vivienda propia con asistencia
- Vivienda ajena compartida (también modalidad “adopción”)
- Vivienda ajena compartida y asistida
- Las residencias
- Los sistemas cooperativos y de cogestión

Aspectos jurídicos y económicos en torno a la jubilación

Aspectos jurídicos

- La disposición de los bienes
- La administración de los bienes

Aspectos económicos

Fuentes de ingresos

Las prestaciones de la Seguridad Social

Examen especial de la jubilación y viudedad

- Cálculo sobre la base reguladora
- Determinación de la pensión
- Mínimos garantizados

- Máximos concedidos
- Incompatibilidades

El voluntario como cauce de actividad

Sentido de la Acción Voluntaria

Marco en el que se encuadra

- Solidaridad
- Desarrollo humano
- Progreso
- Democracia
- Descentralización
- Coordinación

Aspectos a tener en cuenta

- Una opción por el individuo, por la persona.
- Una visión crítica de la realidad.
- Un método para la acción.
- Tarea de la Acción: Comprender a la comunidad, analizarla y actuar sobre ella.

Dimensiones que dan sentido a la Acción Voluntaria

- Dimensión sociológica
- Dimensión educativa
- Dimensión teleológica

El trabajo voluntario como “conducta humana”

- Fomenta las relaciones interpersonales
- Da oportunidades a las personas de desarrollar actividades de participación, de servicio, de utilidad.

Información sobre cauces de voluntariado

Evolución del voluntariado en España

Quiénes son hoy los voluntarios en España

Algunas O.N.G. con propuestas de voluntariado

- Plataforma para la promoción del voluntariado en España
- Cruz Roja
- Cáritas
- Proyecto Cultural y Solidaridad
- Otras

Cultura y ocio

Ocio-negocio, tiempo libre, tiempo útil... el valor del tiempo.

El “hacer” al servicio del “ser”

Cultivar nuestro tiempo libre

- Cine
- Literatura
- Arte
- Música
- Viajes
- Otras aficiones

Las dimensiones de persona*Relación con uno mismo*

- Tipo de persona que podemos ser a partir de la jubilación
- Comunicación, soledad y aislamiento
- La madurez de la personalidad

La relación con los demás

- Comunicación en la pareja. La sexualidad en la madurez
- Relación con la familia. El diálogo generacional
- La persona madura y su entorno social

Relación con la trascendencia

- El sentido de la vida
- La persona y su dimensión religiosa
- La cultura de la esperanza

Formación continuada*El concepto de aprendizaje*

Razones para seguir aprendiendo

Posibles ofertas

- El asociacionismo y sus posibilidades
- Las aulas para la tercera edad y otras actividades (cursos, conferencias, seminarios, exposiciones, etc.)
- Los Medios de Comunicación Social
 - Su importancia
 - Cómo ser un espectador crítico

Resumen

La preparación a la jubilación viene a ser una de las etapas de la formación permanente y constituye un proceso esencialmente educacional, ya que enseña a la persona los conocimientos útiles para una nueva etapa vital y sobre todo consigue un aprendizaje de hábitos nuevos e intereses.

Ha predominado en la educación tradicional la preparación para el trabajo, para el rendimiento útil, y cuando éste desaparece muchas personas sufren una gran desorientación en su vida.

Con los programas de preparación a la jubilación se trata de realizar con éxito una transición de objetivos vitales, del trabajo a otros que llenen de sentido la vida del jubilado. La jubilación implica una nueva ocupación del tiempo y exige una preparación adecuada para ello.

Summary

Retirement preparation represents one of the stages of the permanent education, and it mainly consists of an educational process, since it teaches to the person useful knowledges for a new vital stage and it obtains especially an apprenticeship of new habits and interests.

In traditional education, the work preparation for useful output has prevailed, and when it disappears many persons have a great confusion in their lives.

With the retirement preparation programmes is intended to achieve succesfully a transition of life-giving goals, of work to other ones, which fill up with sense the life of a retired person. Retirement implies a new use of time and requires an appropriate preparation for it.