

## **¡TE QUEDA MUCHA VIDA!**

---

Proyecto de orientación para la vejez

Premios Educaweb Julio 2017

**Ana Cardona Hita, Ariadna Estivill Roig,  
Lorena García Gutiérrez**

**ÍNDICE**

<b>1. Introducción</b>	3
<b>2. Objetivos</b>	3
<b>3. Destinatarios</b>	4
<b>4. Justificación de la iniciativa</b>	4
<b>5. Metodología</b>	6
<b>5.1 Desarrollo de las actividades</b>	6
<b>6. Recursos utilizados</b>	8
<b>7. Presupuesto</b>	9
<b>8. Temporalización</b>	10
<b>9. Evaluación de los resultados y impacto</b>	11
<b>10. Conclusiones</b>	11
<b>11. Bibliografía</b>	12

## **TE QUEDA MUCHA VIDA! PROYECTO DE ORIENTACIÓN PARA LA VEJEZ**

### **1. Introducción**

¿Cuáles son los colectivos que necesitan orientación? Seguramente nunca nos vienen a la cabeza aquellas personas que se acaban de jubilar o que tienen más de 65 años y, precisamente, son las que se encuentran en una etapa de cambios que interfieren en su rutina.

El presente proyecto de orientación dirigido a ayudar a las personas mayores y / o jubiladas a realizar un buen proceso de autoconocimiento para así poder crear un nuevo proyecto de vida durante esta nueva etapa.

El objetivo principal es desvincular la identificación de la jubilación con una etapa de pérdidas y de vejez, así como desmentir los prejuicios impuestos por la sociedad y la idea de que jubilación y vejez están asociadas por la edad. La actividad orientadora a las personas mayores consiste en provocar inquietud de un aprendizaje continuado que permita participar activamente en su realidad cotidiana (González Vizcaíno, 1995). Por lo tanto, queremos orientar para mejorar el acceso a los recursos, a la información y en las actividades de ocio para dar continuidad a su proyecto de vida y dar un sentido a esta nueva etapa.

“Haz lo que quieres hacer, antes de que se convierta en algo que te gustaría haber hecho.” (Bob Marley).

### **2. Objetivos**

Los **objetivos generales** propuestos son:

- Ayudar a las personas mayores a hacer un buen proceso de autoconocimiento.
- Orientar a las personas mayores en la realización de su proyecto de vida.

Por otra parte, consideramos que nuestros **objetivos específicos** son los siguientes:

- Aumentar la autoestima a partir de la realización de proyectos y ilusiones descubiertas en la fase de autoconocimiento.
- Promocionar la vida activa y el aprendizaje después de la jubilación.
- Potenciar la integración comunitaria y realizar actividades que favorezcan las relaciones intergeneracionales.
- Desvincular la identificación de la jubilación con una etapa de pérdidas y de vejez.
- Desmentir los prejuicios impuestos por la sociedad y la idea de que jubilación y vejez se asocian para la edad pero no por la personalidad.
- Mejorar el acceso a la información y ofrecer recursos para dar continuidad a su proyecto de vida.

### 3. Destinatarios

El único rasgo característico del colectivo de destinatarios a los que se dirige nuestro proyecto es tener más de 65 años y / o entrar en la etapa de jubilación. Definimos el inicio del ciclo de la vejez a los 65 años para que la teoría de Erikson (1950) defina el principio de esta etapa en esta edad.

Los destinatarios son personas mayores que pueden o no estar jubiladas y se encuentran en una nueva etapa de transición a la que deben enfrentarse y donde se producen cambios en su forma de vida. Durante esta transformación, las personas mayores abandonan su actividad laboral topando con una nueva realidad que puede afectar a su autoestima, a la capacidad para asumir nuevos roles y dificultades para gestionar su tiempo libre. Así pues, las actividades de ocio pasan a un primer plano para gestionar la gran cantidad de tiempo libre que tienen repentinamente. La intención es que las personas mayores aprendan a vivir sin trabajar y ocupar ese tiempo libre y de ocio de manera significativa.

El proyecto pretende que la etapa de jubilación sea una etapa feliz y en la que estas personas puedan entender que el bienestar de ellos depende de la consecución y realización de actividades que satisfacen sus intereses personales y, al fin y al cabo, realizar su proyecto de vida.

### 4. Justificación de la iniciativa

Actualmente, según el Padrón Continuo de España (INE) a 1 de enero de 2017, en España hay 8.759.634 personas mayores de 65 años o más, lo que representa el 18,8% sobre el total de la población (46.539.026). El sexo predominante en la vejez es el femenino, habiendo un 57% de mujeres (4.993.442) mientras que los hombres marcan el 43% (3.766.192). Así pues, podemos decir que encontramos un alto porcentaje de la población que se encuentra en edad de jubilación en España. La jubilación es una **etapa de transición** que debe afrontar todo individuo donde se producen cambios que afectan a la forma de vida y de relación con los demás, por lo que supone el abandono del mundo laboral y esto puede provocar un trastorno emocional. Algunos de los efectos secundarios, según la psicóloga Vanessa Fernández (2016), son tristeza acompañada de apatía asociada a la melancolía y en algunos casos sintomatologías depresivas que derivan a sensaciones de pérdida de validez personal, cambios de relaciones sociales y desgana producida por el aburrimiento. A estos cambios, según redacta la misma psicóloga, en algunos casos se unen problemas de salud física y dificultades para disfrutar de tareas de ocio, lo que hacen que la persona jubilada sienta que no tiene el control de su propia vida ni del mundo que le rodea.

Sin embargo, tal y como explica la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson (1950), durante la vejez se produce un conflicto entre la integridad del yo y la desesperación y, en resultado, un **conflicto psicológico** durante esta etapa. La ausencia de integridad deriva al miedo y la falta de aceptación de esta etapa. Como teoriza Erikson, si hacemos que las personas mayores acepten su proceso vital podremos pasar de un proceso de miedos a una integración emocional que favorecerá la participación social. Siguiendo el hilo de la teoría eriksoniana, entendemos que la sociedad actual rechaza la etapa de la vejez. El gerontopsiquiatra argentino Leopoldo Salvarezza (1998), basándose en las investigaciones del psiquiatra norteamericano Robert Neil Butler, entiende que la

sociedad actual tiene **prejuicios y estereotipos** sobre la vejez. Entre estos destacamos la asociación de la vejez como enfermedad y dependencia, la relación entre deterioro cognitivo y la vejez y, finalmente, que las personas mayores son menos felices y están poco satisfechas.

En efecto, según el estudio *La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo* publicat per Aymerich, Planes y Gras (2010), existeixen 6 **fases en el proceso de envejecimiento o jubilación**: prejubilación, desencanto, jubilación, reorientación y estabilidad. Según los autores "los Resultados obtenidos constatan que el Hecho de adaptarse a la desvinculación laboral por jubilación implica un Proceso que conllevar Diversas fases". El estudio manifiesta que se observan fluctuaciones en el proceso adaptativo y que "los datos muestran que durante el proceso adaptativo a la jubilación los niveles de satisfacción vital de las personas se ven claramente alterados para restablecerse, en la mayoría de los casos, una vez finalizado el proceso. El tiempo requerido para lograr la adaptación a la jubilación resulta ser muy heterogéneo, así como también la duración de cada una de las fases".

Mestres (2015) explica que la jubilación provoca que las personas se encuentren desorientadas: un día estás trabajando y el día siguiente dejas de trabajar para siempre. La redactora relata en el artículo titulado *Y ahora, ¿qué hago? Orientación para las personas mayores* y publicado en la página web de Educaweb que no hay propuestas, proyectos y recursos que den respuestas a su día a día: tengo mucho que ofrecer a nivel profesional, pero, a quién? Tengo aficiones? ¿Qué hago con todo el tiempo libre?, etc.

Por otra parte, documentándonos con las aportaciones de las técnicas en envejecimiento Puig y Rodríguez (2015) en la página de Educaweb, observamos que el envejecimiento dispone de una oferta formativa y de actividades reducida y de ahí que se la etiqueta como **colectivo desamparado**. El envejecimiento no debería ser una barrera a la hora de encontrar nuevas posibilidades para realizarse como personas autónomas, con proyectos y ilusiones y, como redactan las mismas técnicas, existe la necesidad de crear acciones formativas para este colectivo.

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), a finales de los años 90, determinó el término **envejecimiento activo**. La OMS lo define como "el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". El geriatra Antoni Salvà declaró recientemente a la primera entrevista del monográfico sobre envejecimiento del boletín Bienestar A Fondo (Diputación de Barcelona) que "el envejecimiento activo promueve un modelo basado en los derechos, en la igualdad de oportunidades y de asistencia conforme una persona se hace mayor. Los tres grandes pilares del envejecimiento activo son la salud, la participación y la seguridad con el objetivo común de lograr la mejor calidad de vida posible conforme nos hacemos mayores".

Havighurst (1987) manifiesta con la **teoría de la actividad** que las personas más felices y satisfechas son las que siguen activas y se sienten útiles. A raíz de la jubilación, el colectivo pierde la función que tradicionalmente cumplía tanto en la sociedad como en su familia. La teoría de la actividad sostiene que el envejecimiento óptimo dependerá del esfuerzo para mantener un estilo de vida activo y considera importante sustituir las actividades que han tenido que renunciar, como es el caso de la rutina laboral, por actividades de interés que fomenten el envejecimiento activo. Asimismo, la teoría Tinsley y Tinsley (1986) también afirma la idea de que la participación en actividades de ocio

permite a las personas satisfacer necesidades psicológicas humanas y de crecimiento personal.

Para poder romper la rutina inactiva y favorecer el envejecimiento activo, nuestro proyecto ofrece recursos para realizar nuevas actividades que funcionen como elemento motivador. Esta idea está basada en las aportaciones de Brandtstädter y Rothermund (2002). Los autores afirman que la satisfacción personal depende de saber combinar las actividades cotidianas con lo que nos gustaría hacer.

Finalmente, Montserrat Blanes de la Fundación Jaume Bofill, expresa que **la orientación** garantiza equidad e igualdad de oportunidades para todos. Blanes, en el proyecto Educación post 2015. Equidad y calidad para todos, explica la orientación como un acompañamiento a lo largo de la vida para alcanzar lo que cualquier persona pretende y desea conseguir. Así pues, la necesidad de ayudar a las personas mayores a hacer un buen proceso de **autoconocimiento** y crear su proyecto de vida surge de la idea de orientar a lo largo de la vida. Las circunstancias y la personalidad de cada persona son elementos distintivos y condicionantes que hacen que este proceso sea diferente para todos. Por lo tanto, un buen proceso de autoconocimiento ayudará a elegir un objetivo final adaptado a la persona en su totalidad.

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”.  
(William Shakespeare).

## 5. Metodología

El presente proyecto de orientación está diseñado para atender a la población española mayor de 65 años y sin límite máximo de edad. El objetivo es ayudar al colectivo a plantearse un nuevo estilo de vida ante esta nueva etapa de transición. Este proyecto se realizará mediante diferentes actividades, técnicas de descubrimiento y prácticas guiadas que pretendan que los asesorados y orientados se conviertan en el agente principal de su propia formación.

Nuestro proyecto consta de 8 sesiones. Las cinco primeras sesiones se realizarán durante el mes de septiembre y octubre, mientras que la sesión sexta y séptima será de seguimiento a los meses de diciembre y febrero y, la de cierre, en el mes de mayo.

### 5.1 Desarrollo de las actividades

#### *Sesión 1 (Introductoria)*

La primera sesión tiene como objetivo introducir a los interesados los objetivos del proyecto así como realizar una lluvia de ideas o debate de qué entienden por proyecto de vida.

Los orientadores / as realizarán una introducción de la película *El Becario* y seguidamente, se visualizarán varias escenas seleccionadas previamente por los orientadores / as, a partir de las cuales los destinatarios deberán reflexionar. La reflexión posterior consiste en contar sus vivencias, hablar de sus experiencias personales y laborales y reflexionar sobre lo que han hecho durante el transcurso de su vida. Los orientadores / se lanzarán las siguientes preguntas aunque no se deberán seguir obligatoriamente:

- ¿Os veis reflejados en el personaje que interpreta Robert de Niro?
- ¿Qué pensáis de la decisión de presentarse como becario senior? ¿Lo haría?
- ¿Cree que en España existe esta posibilidad?
- ¿Después de jubilarse, qué actividades está realizando? ¿Os gustan?

- ¿Su proyecto profesional ya ha finalizado pero su proyecto de vida aún continúa y continuará, qué cree que es?

Al finalizar la sesión, se pedirá a los participantes la realización de la encuesta de calidad de vida para poder ser comparada con la que se realizará la evaluación final y, luego, se les pedirá que definan con una palabra que les ha parecido la sesión (pueden decir la palabra que quieran).

## **Sesión 2**

El objetivo de esta sesión es que los participantes entren en un proceso de autoconocimiento. En primer lugar, se les explicará todo el proceso que se utilizará para llegar al objetivo final y, seguidamente, se empezará con el autoconocimiento.

Se realizarán grupos de cinco personas para que haya un / a orientador / a en cada grupo. Los participantes deberán rellenar en la hoja tres columnas sobre sus intereses, competencias y valores. Por último, deberán dibujarse a sí mismos pero se les comunicará que no pueden utilizar figuras humanas, es decir, tendrán que pensar, por ejemplo, en sus cualidades, personalidad o su estilo de vida sin utilizar la figura humana.

Una vez finalizadas las dos actividades, se pondrán en común con el grupo y se comentarán con la ayuda del orientador / a. Por último, se les pedirá que definan con una palabra que les ha parecido la sesión (pueden decir la palabra que quieran).

## **Sesión 3**

Durante esta sesión, los participantes desarrollarán su proyecto de vida relacionando la sesión anterior de autoconocimiento (con las actividades realizadas) con los objetivos que quieren conseguir.

La idea es que puedan encontrar un objetivo personal suficientemente motivador que satisfaga la necesidad de hacer lo que siempre han querido o, contrariamente, que han descubierto durante la sesión de autoconocimiento. Por lo tanto, al finalizar la sesión los participantes deberían marchar con un objetivo establecido.

Finalmente, se les pedirá que definan con una palabra la sesión (pueden decir la palabra que quieran).

## **Sesión 4**

En esta sesión, los participantes con la ayuda de los orientadores / as, crearán su propio Plan de Acción. Este espacio consiste en organizar las ideas que han extraído hasta ahora y pensar como podrán alcanzar el objetivo personal marcado en la anterior sesión.

Durante todo el proceso contarán con la orientación necesaria para poder crear el Plan de Acción. Así pues, se buscará información en Internet sobre lo que quieren realizar como también se les ayudará, si es necesario, a llamar a los lugares y formalizar su petición.

Al finalizar la sesión, se les pedirá que definan con una palabra la sesión (pueden decir la palabra que quieran).

## **Sesión 5**

Se realizará una sesión de *Coaching* totalmente motivadora para que los usuarios puedan llevar a la acción su Plan de Intervención.

El objetivo es la implementación de este Plan a través de elementos motivadores que ayuden a los participantes a aumentar las ganas de lograr su objetivo, es decir, a ser persistentes durante la realización de su proyecto de vida.

Como cierre de la sesión, se les pedirá que definan con una palabra la sesión (pueden decir la palabra que quieran).

### ***Sesión 6***

Esta sesión consiste en el seguimiento de los participantes por parte de los orientadores/as para comprobar si los usuarios están siguiendo su Plan de Acción. Además, se pretende identificar los obstáculos que pueden ir surgiendo durante la implementación del Plan y el ofrecimiento de cualquier tipo de ayuda para resolver las dificultades que puedan aparecer.

### ***Sesión 7***

Esta sesión sigue el objetivo de la sesión anterior. Uno de los elementos claves del proyecto es ofrecer un seguimiento a los usuarios para constatar la realización y la continuidad de la actividad.

### ***Sesión 8***

Finalmente se realizará una evaluación final y de cierre de la actividad. El objetivo principal es evaluar el proceso, los resultados y el impacto que ha tenido la realización del proyecto de vida por parte de los participantes.

Los / las orientadores/as lanzarán las siguientes preguntas e irán anotando las respuestas:

- ¿Qué le ha parecido este proyecto?
- ¿Ha conseguido su objetivo?
- ¿Qué cambiaría del proyecto?
- ¿Cómo definir su vida a día de hoy?
- ¿Lo recomendarías a otras personas? ¿Por qué?
- A raíz de ser participantes de este proyecto, ¿se ha pensado en cumplir otros objetivos?

Por último, se pedirá a los participantes la realización, otra vez, de la encuesta de calidad de vida para poder ser comparada con la que se realizó en la primera sesión.

## **6. Recursos utilizados**

En cuanto a los recursos humanos, materiales y económicos contaremos con los siguientes:

### **a) Humanos**



- Tres orientadores/as
- Un *coach*

### b) Materiales

- Ordenador de los orientadores / as
- Proyector con altavoces del centro
- Ordenadores
- Hojas y bolígrafos
- Sala del hogar de ancianos del distrito

### c) Económicos

Para hacer frente al presupuesto económico del proyecto se intentará obtener financiación pública. Este proyecto contaría con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona, el Departamento de Bienestar Social y Familia de la Generalitat de Cataluña y el Fondo Social Europeo.

## 7. Presupuesto

CONCEPTO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN	PRECIO DESGLOSADO	TOTAL
<b>Orientadores/as educativos (3)</b>				
	7	10 horas y media	20€/h	727,50 €
<b>Coach (1)</b>				
	1	1 hora y media	25€/h	37,50 €
<b>Sesiones desglosadas</b>				
	Sesión 1	1 hora y media	30€ x 3	90,00 €
	Sesión 2	2 horas	40€ x 3	120,00 €
	Sesión 3	1 hora y media	30€ x 3	90,00 €
	Sesión 4	2 horas	40€ x 3	120,00 €
	Sesión 5	1 hora y media	(30€ x 3) + 37,5€	127,50 €
	Sesión 6	1 hora	20€ x 3	60,00 €
	Sesión 7	1 hora	20€ x 3	60,00 €
	Sesión 8	1 hora	20€ x 3	60,00 €

CONCEPTO	CONCEPTO DETALLADO	PRECIO DESGLOSADO	TOTAL
<b>Recursos materiales</b>			
	Paquete hojas blancas	2€ x 1	2,00 €
	Paquete 20 bolígrafos	5€ x 1	5,00 €

<b>Transporte y desplazamiento de los profesionales</b>			
	2 tarjetas T-10 para cada orientador/a	(9.95€ x 2) x 3	59,70€

CONCEPTO	PRESUPUESTO TOTAL
Recursos Humanos (orientadores/as y <i>coach</i> )	765,00 €
Recursos materiales	7,00 €
Transporte y desplazamiento de los profesionales	59,70€
<b>TOTAL</b>	<b>831,70 €</b>

### 8. Temporalización

septiembre

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

octubre

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

noviembre

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

diciembre

L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

2018

< Hoy >

enero

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

febrero

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

marzo

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

abril

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

mayo

L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

junio

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

julio

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

agosto

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

	SETIEMBRE			OCTUBRE	
<b>Data</b>	15/09/18	22/09/2018	29/09/2018	06/10/2018	13/10/2018
<b>Actividades</b>	Introducción y visualización de la película 'El Becario' + debate	Autoconocimiento	Proyecto de vida	Plan de acción	Coaching
	<b>NOVIEMBRE</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MAYO</b>		

<b>Data</b>	17/11/2018	16/02/2018	16/05/2018
<b>Actividades</b>	Sesión de seguimiento	Sesión de seguimiento	Sesión de evaluación final

## 9. Evaluación de los resultados e impacto

Nuestro proyecto será evaluado de manera continua y se utilizará una metodología cualitativa como cuantitativa. Mediante este tipo de evaluación, queremos comprobar si los objetivos generales y específicos marcados se han cumplido y si nuestro proyecto tiene un impacto en el colectivo al que se dirige. Así pues, la evaluación tendrá una intención de optimización del mismo proyecto.

A continuación especificamos todas las actividades evaluativas que nos permitirán realizar un registro del funcionamiento y la eficiencia de las sesiones, así como también del proyecto en general.

- a) Al finalizar las sesiones, cada participante deberá definir con total sinceridad que le ha parecido la sesión. Estas palabras quedarán registradas en papel y, posteriormente, deberán ser comentadas por los orientadores / as.
- b) Se realizará una sesión de evaluación final en la que se pasará una encuesta de escala tipo *Likert* para evaluar todo el proceso realizado de nuestros participantes desde el inicio hasta el final de la realización de su proyecto de vida.
- c) Evaluación inicial y final mediante la encuesta de calidad de vida. Evaluaremos los asistentes su índice de calidad de vida para saber en qué punto se encuentran antes de iniciar el proceso orientativo. Una vez finalizado el proyecto, se volverá a realizar la encuesta de calidad de vida para observar y evaluar el impacto que ha tenido la inserción de la actividad lúdica en el día a día de la persona. De este modo, compararemos el índice de calidad de vida inicial con el final y sacaremos conclusiones gracias a estos. Para acceder a la escala de calidad de vida que utilizaremos puede acceder al siguiente enlace:  
<http://inico.usal.es/documentos/EscalaGencatFormularioCAT.pdf>
- d) Sesión de autoevaluación para conocer si, posteriormente al proceso y proyecto de orientación, han escogido una actividad lúdica acertada. Por lo tanto, se evalúa la motivación y la constancia.

Así pues, con el conjunto de estas actividades evaluativas, los orientadores / as realizarán una reunión final, en la que pondrán en común todos los resultados de las evaluaciones para valorar el impacto del proyecto, aspectos a mejorar o cambios de cara a la realización en tiempos posteriores.

## 10. Conclusiones

Cumplir años y aceptar la nueva edad es un proceso y un reto personal. El autoconocimiento, la superación de una etapa de transición y la gestión del tiempo, entre otros, son elementos fundamentales para afrontar de manera adecuada los cambios que supone una nueva etapa, como en este caso es la jubilación o la entrada a la vejez.

Uno de los conceptos que queremos destacar a partir de la realización de este proyecto y que queremos enfatizar es el **envejecimiento activo**. Consideramos que seguir fomentando los derechos que tiene este colectivo es importante, pues son personas que seguimos formando parte de nuestra sociedad. Sin embargo, hay que defender las

ventajas y desventajas que tiene, durante la etapa de la jubilación, realizar actividades motivadoras para mantener una etapa activa. Además, hay que ayudar a la sociedad a tomar conciencia de la necesidad existente.

Nuestro proyecto quiere dar respuesta a las preguntas que se hacen todas aquellas personas jubiladas o que entran a la etapa de la vejez y, además, pretendemos ayudarles a ser felices mediante actividades de ocio para cambiar la visión que se tiene de esta nueva etapa.

## 11. Bibliografía

Aymerich, M., Planes, M. i Gras, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26 (1), 80-88. Recuperat de: [http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/10-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/10-26_1.pdf)

Brandtstädter, J., i Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117-150.

Diputació de Barcelona. (s.d.). *Envelliment actiu*. (Benestar) [Entrevista transcrita]. Recuperat de: <http://www.diba.cat/web/benestar/l/llistabutlletins/-/butlletidigital/detall/BENAFONS/1/5082>

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Nova York: Norton.

Fernández López, V. (2016). *El impacto emocional de la jubilación*. Recuperat de: <http://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/el-impacto-emocional-de-la-jubilacion>

González Vizcaíno, E. (1995). *Jornadas por una vejez activa*. Barcelona: SG.

Havighurst, R. J. (1987). Gerontological Society of America. En G. L. Maddox (ed.), *The Encyclopedia of Aging* (pp. 251-252). Nova York: Springer Publishing Company.

Mestres i Salud, L. (2015). *Y ahora, ¿qué hago? Orientación para las personas mayores*. Barcelona: Educaweb. Recuperat de: <http://www.educaweb.com/noticia/2015/01/12/orientacion-personas-mayores-8628/>

Mishara, B. i Riedel, R. (2000). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata.

Montserrat Blanes (2015). *L'orientació al llarg de la vida: un paper fonamental per garantir igualtat i equitat per a tothom*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill. Recuperat de: <http://www.fbofill.cat/videos/lorientacio-al-llarg-de-la-vida-un-paper-fonamental-garantir-igualtat-i-equitat-tothom>

Puig, M. i Rodríguez, G. (2015). *Jubilación: una etapa vital para la que prepararnos a lo largo de nuestra vida*. Barcelona: Educaweb. Recuperat de: <http://www.educaweb.com/noticia/2015/01/12/jubilacion-etapa-vital-prepararnos-largo-nuestra-vida-8624/>

Salvarezza, L. (1998). *La vejez: una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.  
Tinsley, H. i Tinsley, D. (1986). A theory of attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*.

**PSEUDÓNIMO:** ALA