

A close-up photograph of a person's hand using a black computer mouse. The background is blurred, showing a computer monitor and keyboard. A decorative pattern of white circles of varying sizes is overlaid on the right side of the image. A semi-transparent grey rounded rectangle is positioned in the upper left, containing the main text.

**La jubilación que yo quiero. Algo más que dejar de trabajar**

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivo General**

- Tomar conciencia de que la jubilación implica mucho más que dejar de trabajar y aprender a desarrollar y gestionar recursos para poder vivir la jubilación que uno desea.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Poner fin a los mitos negativos sobre la jubilación para comprender que la vida de una persona, en cualquiera de sus etapas, puede ser tan plena y enriquecedora como desee.
- Conocer lo que es la vulnerabilidad y desarrollar habilidades para transformarla en fortalezas de cara a la jubilación deseada.
- Desarrollar una conciencia proactiva y responsable en la tarea de cuidarse ante la realidad de la jubilación.
- Determinar necesidades, acondicionar el entorno y gestionar los recursos económicos, administrativos y sociales necesarios para un mayor bienestar.
- Tomar conciencia de la importancia de la participación, compromiso e implicación social para lograr el pleno desarrollo y la satisfacción vital tras la jubilación.
- Poner en valor la experiencia transmitiéndola en la familia y en la sociedad, y tomar conciencia de la importancia de continuar aprendiendo durante toda la vida.
- Cambiar la mirada respecto a la jubilación para poner el foco en lo bueno y positivo que puede traer.

## Contenidos

La jubilación que yo quiero. Algo más que dejar de trabajar	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompiendo mitos sobre la jubilación: Vivir.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasado, presente y futuro de la jubilación.</li> <li>○ Mi visión: ¿Cómo quiero yo que sea mi jubilación?</li> </ul> </li> <li>• Pasando de la vulnerabilidad a la fortaleza: Prevenir.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ No es lo mismo: debilidad, fragilidad y vulnerabilidad.</li> <li>○ Gestionando el deterioro: Convertir las debilidades en fortalezas.</li> </ul> </li> <li>• Afrontando nuevos retos: Cuidar.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lo que supone cuidarse.</li> <li>○ Cuidar la salud física: Aspectos generales.</li> <li>○ Cuidar la salud física: Alimentación saludable.</li> <li>○ Cuidar la salud física: Ejercicio físico.</li> <li>○ Cuidar la salud mental y emocional: Aspectos generales.</li> <li>○ Cuidar la salud mental y emocional: Pensamiento y lenguaje positivo.</li> <li>○ Cuidar la salud mental y emocional: Inteligencia emocional.</li> <li>○ Cuidar la salud mental y emocional: Gestión del estrés.</li> <li>○ Cuidar la salud mental y emocional: Proactividad.</li> </ul> </li> <li>• Garantizando el bienestar: Planificar.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planificar el bienestar económico.</li> <li>○ Adecuar el entorno y el hogar.</li> <li>○ Gestionar los recursos.</li> <li>○ Incorporarse a Internet y las redes sociales.</li> </ul> </li> <li>• Contribuyendo al desarrollo social: Participar.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Corresponsabilidad, compromiso e implicación social: Cuidar la salud social.</li> <li>○ La participación como camino de crecimiento.</li> </ul> </li> <li>• Transmitiendo experiencia: Enseñar y aprender.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La experiencia es un grado.</li> <li>○ Ser útil es para siempre.</li> <li>○ La familia como transmisora de valores: Aprender y enseñar.</li> </ul> </li> <li>• Dándole sentido pleno a la jubilación: Crecer.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Proceso para una jubilación saludable.</li> </ul> </li> </ul>	
Cuestionario de Autoevaluación	<b>30 minutos</b>
<b>1 unidad</b>	<b>12 horas</b>