



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE
PREPARACIÓN A LA JUBILACIÓN**

“ENVEJECER CON JÚBILO”

**TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN
SOCIAL**

AUTORA: IRENE GALLARDO HERNÁN

TUTOR: XOAN M. GONZÁLEZ GONZÁLEZ

VALLADOLID, JUNIO 2022

RESUMEN:

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad diseñar un Programa de Preparación a la Jubilación dirigido a las generaciones venideras que les permita a ser conscientes de los tipos de ajustes que deben hacer cuando llegue su jubilación y minimizar los efectos que genera este proceso.

Para ello, se analizan aspectos fundamentales en relación con las personas mayores como son su situación en la demografía En España, sus necesidades, los servicios sociosanitarios públicos cuya puerta de acceso sea la valoración funcional, y los Programas de Preparación a la Jubilación.

La recopilación de esta información nos lleva a dar forma a nuestro propio programa, cuyos contenidos a trabajar se han basado en las ocho dimensiones de la Escala FUMAT, (Verdugo, Gómez y Arias, 2009).

PALABRAS CLAVES:

Calidad de Vida; Jubilación; Personas mayores; Preparación a la jubilación.

ABTRASCT:

The purpose of this Final Degree Project is to design a Retirement Preparation Program aimed at future generations, that will allow them to be aware of the types of adjustments they must make when their retirement arrives and minimize the effects of this process.

To do this, fundamental aspects are analyzed in relation to the elderly, such as their situation in the demography in Spain, their needs, public social and health services whose gateway is functional assessment, and Retirement Preparation Programs.

The compilation of this information led us to shape our own programme, the contents of which are based on the eight dimensions of the FUMAT Scale,

KEY WORDS:

Quality of life; Retirement; Elderly People; Preparation of the Retirement

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	8
3.1 - El envejecimiento de la población: el caso de Valladolid en el contexto castellano-leones.....	8
3.2- Las necesidades de las personas mayores.....	12
3.3.- Inventario de servicios sociales públicos especialmente dirigidos a la población mayor de 65 años.....	17
3.4- Programas de preparación a la jubilación.....	23
4.- PROPUESTA DE INTERVENCION.....	27
4.1.- JUSTIFICACIÓN	27
4.2.- DESTINATARIOS.....	27
4.3.- OBJETIVOS	27
4.4.- METODOLOGÍA.....	28
4.5.- CONTENIDOS	28
4.6.- TEMPORALIZACIÓN	39
5.- CONCLUSIONES	41
6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad diseñar de un Programa de Preparación a la Jubilación donde se establecen los contenidos fundamentales a trabajar, que permita preparar a las generaciones venideras para la jubilación.

Se parte del concepto de jubilación asociado socialmente al cese, relacionado con la edad, de la vida laboral, donde se resaltan unas connotaciones socioeconómicas claras. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la jubilación tiene una serie de condicionantes en otros aspectos de la vida de la persona (Duque y Mateo, 2008), los cuales se van a desarrollar en la intervención.

En coherencia, el Trabajo de Fin de Grado se desarrolla en base a la siguiente estructura, organizada con el objetivo de establecer una coherencia entre los objetivos planteados y la fundamentación teórica con la propuesta de intervención.

En primer lugar, se justifica el tema elegido estableciendo su evolución y la motivación de llevarlo a cabo. Además, se exponen los objetivos del presente Trabajo de Fin de Grado y los aprendizajes a conseguir con el desarrollo de este.

En segundo lugar, se establece el marco teórico de la intervención basado en el envejecimiento de la población acotando desde España, Castilla y León y Valladolid, las necesidades de las personas mayores, los servicios sociosanitarios públicos cuya puerta de acceso sea la valoración funcional y los Programas de Preparación a la Jubilación. Finalmente, se reflexiona sobre la relación entre ambos y la posible incapacidad del Estado de Bienestar para poder cubrir la alta demanda de servicios en generaciones futuras, estableciendo como necesidad empoderar a las personas sobre su futuro preparando a las generaciones para su jubilación.

En tercer lugar, se lleva a cabo el desarrollo de la intervención donde se desarrollan los aspectos relacionados con el diseño del Programa de Preparación a la jubilación.

Para finalizar, se concluye el presente Trabajo de Fin de Grado con las conclusiones obtenidas durante el desarrollo de dicho trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este Trabajo de Fin de Grado se basa en la preocupación e inquietud por el futuro de las personas mayores en su etapa de jubilación. Se parte de la alarma que se lleva años testando sobre cómo va a afectar la situación demográfica del país en el funcionamiento del Estado de Bienestar y el futuro de las pensiones y los servicios sociales.

Se plantea la duda de cómo podemos actuar para evitar que la calidad de vida de las personas mayores en su jubilación se encuentre condicionada por la falta de los servicios públicos. Es decir, planteamos una posible problemática social, la analizamos y estudiamos la manera de poder contrarrestar sus consecuencias. Encontramos en estas cuestiones un importante yacimiento de empleo para la Educación Social.

El proceso para llegar a los Programas de Preparación a la Jubilación ha sido interesante cuanto menos, ya que no era el punto de partida. Se comienza con una idea muy interesante, pero a la vez demasiado ambiciosa a la par que paradójica donde partimos con la inquietud mencionada anteriormente. Una de las posibles soluciones se basaba en comenzar a preparar a una parte de la sociedad, que sería desde edades tempranas, para alargar la calidad de vida en los años de la vejez desde la educación y la prevención a la salud, teniendo como objetivo de retrasar la edad de jubilación, pero asegurando el bienestar de la población.

Esta idea, derivó en la calidad de las personas mayores y la utilidad de los servicios sociales. ¿Con qué servicios públicos cuentan las personas mayores? ¿Se conocen estos recursos y su finalidad? ¿Son suficientes y/o adecuados?

Finalmente, tras recoger, estudiar, analizar y reflexionar sobre información acerca de la situación demográfica, las necesidades de las personas mayores y los servicios sociales públicos destinados a la dependencia, establecemos como intervención un Programa de Preparación a la Jubilación. Dentro de este se puede trabajar de manera más concreta y eficaz la disminución de las necesidades de las personas mayores en la jubilación, ya que nos anticipamos formando al grupo para que se preparen ante los diferentes cambios que se producen durante la vejez.

Debemos recordar que las personas mayores cuentan con unos derechos concretos y que estos deben ser respetados. Según los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad que se encuentran recogidos en la resolución 46/91 por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 16 de diciembre de 1991, se reúnen un total de 18 derechos de las personas mayores en relación con la independencia, la atención, la participación social, la realización personal y la dignidad.

Según la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (ONU, 2009), Título III, Artículo 25, la Unión reconoce el derecho de las personas mayores a tener una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se establece como objetivo general del Trabajo Fin de Grado “Desarrollar un Programa de Preparación a la Jubilación que sirva de orientación en el proceso de la jubilación”

Como objetivos específicos se establecen los siguientes:

- Promover, a través del Programa de Preparación a la Jubilación, una adecuada adaptación a la jubilación.
- Establecer, a través del programa de preparación a la jubilación, los contenidos considerados como fundamentales para dotar a los destinatarios de los conocimientos y herramientas que les permitan su adaptación a la jubilación de manera positiva.
- Visibilizar, a través del programa de preparación a la jubilación, la amplia variedad de aspectos a trabajar en los Programas de Preparación a la Jubilación que condicionan la calidad de vida de las personas mayores en la jubilación.
- Analizar la situación demográfica actual, las necesidades de las personas mayores y la cobertura de los servicios socio

Gracias a la realización del presente trabajo, hemos valorado el grado de adquisición de las diferentes competencias que se encuentran reflejadas en la Guía Docente del Trabajo Fin de Grado. Así pues, se han seleccionado aquellas que se encuentran estrechamente relacionadas con el presente trabajo y que, junto a las asignaturas relacionadas, se han interiorizado y llevado a la práctica. Dichas competencias son las siguientes:

Competencias generales:

G1. Capacidad de análisis y síntesis.

G2. Organización y planificación.

G8. Capacidad Crítica y Autocrítica.

G15. Creatividad

G18. Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida

Competencias Específicas:

E2. Identificar y emitir juicios razonados sobre problemas socioeducativos para mejorar la práctica profesional.

E3. Comprender la trayectoria de la Educación Social y la configuración de su campo e identidad profesional.

E4. Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.

E8. Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa.

E10. Promover procesos de dinamización cultural y social.

E19. Realizar estudios prospectivos y evaluativos sobre características, necesidades y demandas socioeducativas. En particular, saber manejar fuentes y datos que le permitan un mejor conocimiento del entorno y el público objetivo para ponerlos al servicio de los proyectos de educación social.

E32. Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos (culturales, de animación y tiempo libre, de intervención comunitaria, de ocio...).

E34. Evaluar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.

E35. Utilizar técnicas concretas de intervención socio-educativa y comunitaria (dinámica de grupos, motivación, negociación, asertividad, etc.)

Una vez justificado el tema y su unión con las competencias asociadas al Grado en Educación Social, a continuación, se desarrolla el marco teórico en el cual se enmarca el presente Trabajo Fin de Grado.

3. MARCO TEÓRICO

A continuación, pasamos a desarrollar los contenidos considerados como fundamentales para el diseño de intervención.

Comenzamos analizando el envejecimiento de la población de España acotando a Castilla y León y Valladolid. Posteriormente, reflejamos las necesidades de las personas mayores basándonos en La pirámide de Maslow de Abraham Maslow (1943). Esto nos lleva a realizar un inventario de servicios sociales públicos especialmente dirigidos a la población mayor de 65 años. Para finalizar, hablaremos sobre los programas de preparación a la jubilación.

3.1 - El envejecimiento de la población: el caso de Valladolid en el contexto castellano-leones

Según el Instituto de Política Familiar (IPF) la esperanza de vida nacional se encuentra en 82,34 años en 2020, la cual ha descendido 1,24 años a causa de la COVID. Este último dato, unido a la disminución de la natalidad y el crecimiento vegetativo de la población da como resultado una población envejecida. Actualmente, 1 de cada 5 españoles es mayor de 65 años.

En relación con el crecimiento vegetativo, a 2021 este se encuentra en negativo en -153.724 personas, con un total de 492.930 defunciones frente a 339.206 nacimientos. Es decir, el crecimiento de la población se encuentra en negativo debido al aumento de las defunciones y la disminución de los nacimientos. Es necesario destacar que el aumento de la mortalidad en 2020 se encuentra condicionado por la COVID.

Cuando hablamos de disminución de nacimientos nos basamos en que desde 1981 el índice de fecundidad se encuentra por debajo del nivel de reemplazo generacional (2,1),

frente a 1,18 en la actualidad. Una de las principales consecuencias de este suceso es el retraso en la edad de la maternidad, siendo la edad media de madres españolas entorno a los 32,8 años. (IPF, 2021)

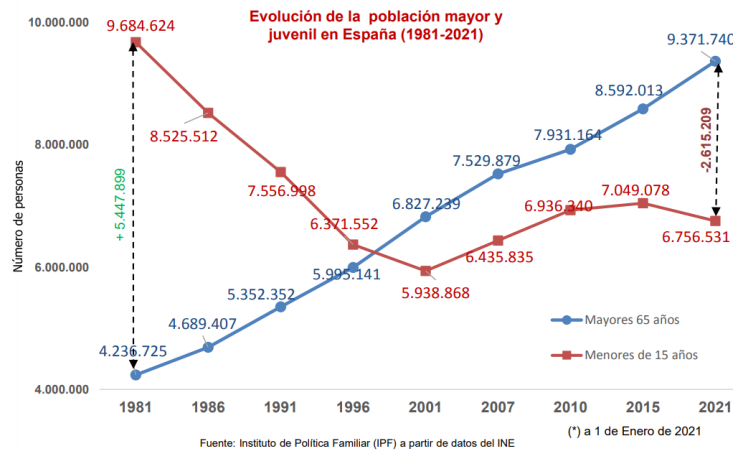


Gráfico1: Evolución de la población mayor y juvenil en España.

Fuente: Instituto de Política Familiar (PIF) A partir de los datos del INE

Como se muestra en el gráfico, el número de personas mayores de 65 en la sociedad española va en aumento, mientras que con los menores de 15 sucede lo contrario, a pesar de que en 2001 hasta 2015 hubo una tendencia al alta. Esto, da como resultado lo comentado anteriormente, que es el envejecimiento de la población. En 1982 los menores de 15 años superaban por 5.447.899 personas a los mayores de 65. Por el contrario, actualmente los menores de 15 años se encuentran 2.615. 209 por debajo que los mayores de 65 años.

¿A qué nos lleva todo esto? En el gráfico se puede observar que se está produciendo una inversión en la población, donde el número de personas mayores es superior al de la población joven, al contrario que en épocas anteriores. Por lo tanto, da lugar a un envejecimiento de la población española.

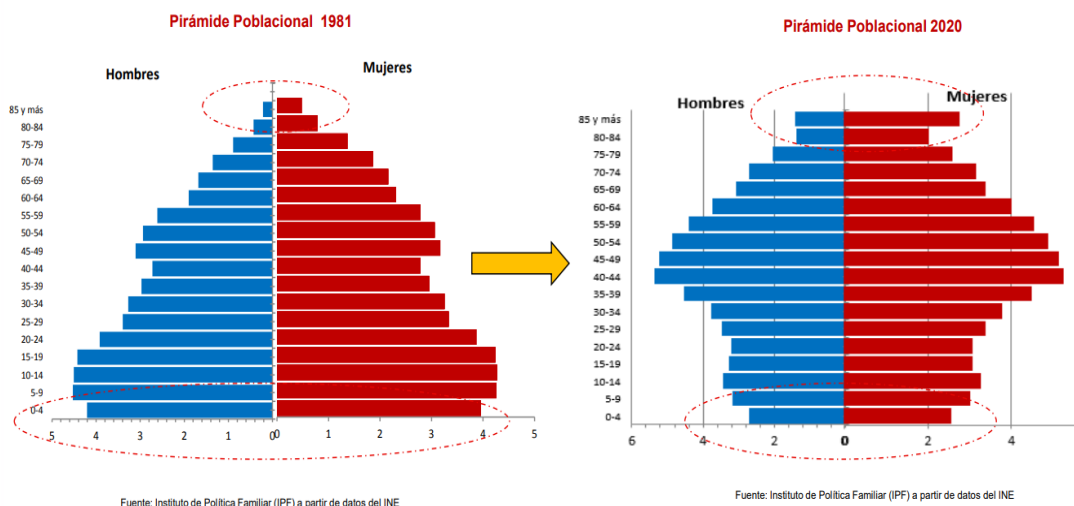


Imagen 1: Comparación pirámide poblacional 1981 y 2020

Fuente: Instituto de Política Familiar (IPF) a partir de datos del INE

Como se puede observar en la imagen, nos encontramos con dos pirámides de población de España, pero en momentos históricos diferentes. En primer lugar, figura la de España en los años 1981 donde en la parte más ancha de la pirámide corresponde a franja joven y se va estrechando según avanza la edad, aunque se observa un pico en edades de los 45 a los 59 años. Mientras, a la derecha se recogen los datos de población del 2020. Aquí la parte más ancha abarca la franja de los 40- 55 años, que son gran parte de las personas que conformaban en 1981 la parte baja de la pirámide. Esto supone una población envejecida en 2020, ya que las personas que conformaban dicha base han ido creciendo, sumado a la disminuido la cantidad de nacimientos y el aumento de la esperanza de vida han dado como resultado la evolución de una pirámide progresiva a una pirámide regresiva que pone en peligro el relevo generacional.

Sin embargo, para un futuro relativamente próximo se prevén cambios significativos en la población. Se considera que para 2050, 1 de cada 3 españoles tengan más de 65 años y donde 1 de cada 9 españoles será mayor de 80 años, encontrándonos con una pirámide poblacional invertida.

Según los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), a 1 de enero de 2021, la población mayor de 64 años en España crecía a 9,38 millones de personas, incrementando nuevamente, como en años anteriores. Se estima que entre 2002

y 2021, la población en este rango de edad ha aumentado en más de dos millones de habitantes.

Entre 2019 y 2021, las personas mayores de 65 años han crecido en España en 251.931, pasando de 9,05 (Imsero, 2020) a 9,38 millones de personas (Imsero, 2021a). Esto supone un 19% (Padrón Municipal, INE, 2017) frente al 19,65% (Padrón Municipal, INE, 2021) de población mayor de 65 años en solamente un año.

La proyección del INE (2018-2068), estima que en 2068 podría haber más de 14 millones de personas mayores, lo que sería el 29,4% del total de la población, alcanzando los 48.531.614 habitantes. En los años 2030 y 2040 se prevé un registro de los mayores incrementos, con la llegada a la vejez de los nacidos durante la época denominada baby boom entre los años 1960 y 1970. (Abellán, Aceituno, Pérez, Ramiro, Ayala, Pujol, 2019)

Otra forma de observar este suceso es a partir de la edad media de la población. Mientras que en 1975 la edad media española rondaba los 33 años, actualmente se encuentra en 43,8 años. (INE, 2021b)

En el caso de Castilla y León estos datos no mejoran, nos encontramos con que el 25,10% de la población es mayor de 65 años, lo que supera la media nacional (19,63%). Sin embargo, en referencia a Valladolid los datos disminuyen ya que cuenta con un 23,30% de población mayor de 65, pero sigue superando la media nacional.

En el contexto de país envejecido, Valladolid se encuentra entre las provincias que más lo están, aunque dentro de la comunidad de Castilla y León es una de las más favorecidas, donde nos encontramos con Zamora a la cabeza, con un 30,3% de la población mayor de 65 años.

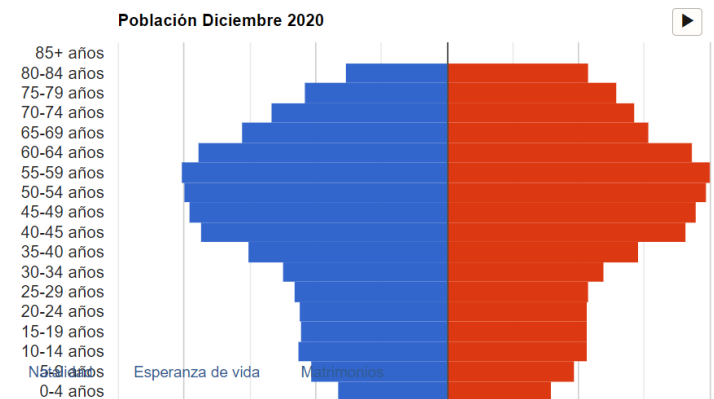


Foto 2: Pirámide de población de Castilla y León

Fuente: datosmacro.com

Al igual que la pirámide de población de España, Castilla y León tiene una pirámide poblacional regresiva. Nos encontramos con que la base de la pirámide se ha estrechado, producido por una reducción de los nacimientos. En relación con los nacimientos, Castilla y León cuenta con una tasa de natalidad de 5,71‰ y cuyo un índice de fecundidad es de 1,1, por lo que se encuentra por debajo de la media nacional, 1´18.

Se caracteriza por un ensanchamiento del tramo intermedio de la pirámide, donde destacan los intervalos entre los 55-59 años. Además, es necesario mencionar que en los tramos a partir de los 70 años se encuentra una gran diferencia entre hombres y mujeres. Esto se debe, a que la esperanza de vida en Castilla y León se encuentra en 82,53, pero debemos puntualizar que, si dividimos en género, las mujeres cuentan con una esperanza de vida de 85,45 frente a los hombres que tienen 79,78 años.

Castilla y León en 2020 se encuentran en el puesto número 7 de las comunidades autónomas en cuanto a esperanza de vida, lo que quiere decir que su esperanza de vida es alta en comparación con el resto de las comunidades.

Mientras, en Valladolid la esperanza de vida se encuentra en 82,93 años, teniendo las mujeres una esperanza de vida superior a los hombres de 85,68 frente a 80,19. Debemos destacar como la franja de los hombres en Valladolid se encuentra por encima de los 80 años en comparación con Castilla y León.

Es decir, Valladolid cuenta con una esperanza de vida entre las más altas del país mientras que su media de fecundidad es inferior a los porcentajes nacionales. Esto nos lleva a un mayor número de personas mayores, a la vez que disminuyen los nacimientos, lo que supone un impedimento para el relevo generacional.

3.2- Las necesidades de las personas mayores

A lo largo de la vida, las personas pasan por diferentes etapas, las cuales vienen acompañados por cambios que condicionan el estilo de vida establecido. En ocasiones, estos cambios generan necesidades.

Cuando se habla de necesidad, se hace referencia a un estado de carencias que se deben de satisfacer para poder garantizar la vida de un determinado ser. Es un término que procede del latín “*necessitas*”. (Pérez, 2021)

El término adulto mayor, también conocido como persona mayor, nace del latín “*adultus*”, que tiene como significado crecer o madurar, mientras que mayor hace referencia a grande en edad. Por lo que a la hora de hablar de personas mayores se hace referencia a personas cuya edad supera los 65 años. (Pérez, 2021)

Por ello, cuando hablamos de necesidades de las personas mayores hacemos referencia a las carencias de las personas mayores de 65 años que deben satisfacerse para poder garantizar un estado de vida óptimo.

En ocasiones, la falta de preparación o diversos factores generan que ante estos cambios se produzcan determinadas necesidades. En el caso de las personas mayores, en esta etapa se producen numerosos cambios que se pueden catalogar en biológicos, psicosociales y cognitivos.

Para poder hablar de las necesidades de las personas mayores, nos vamos a basar en la pirámide de Maslow de Abraham Maslow (1943).

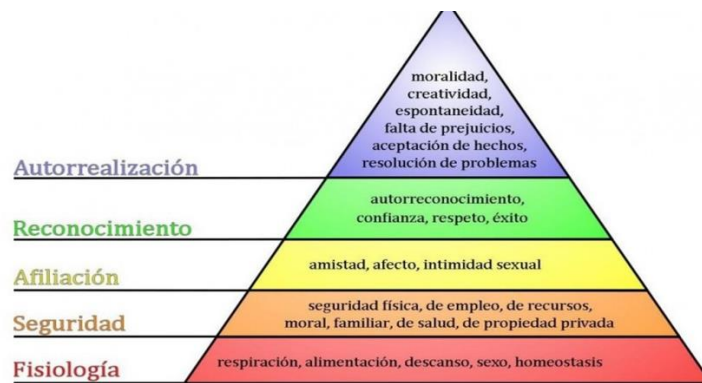


Foto 1: Pirámide de Maslow

Fuente: [5.3. Maslow y la autorrealización - 2016_08_PVC_6 \(google.com\)](#)

La pirámide de Maslow o la Teoría de la Jerarquía de las Necesidades Humanas, establece una serie de niveles a la hora de hablar de las necesidades humanas. Estas se encuentran jerarquizadas en base a su importancia y se establece que cuando las

necesidades básicas se satisfacen, los seres humanos van desarrollando necesidades y deseos más altos.

Maslow divide las necesidades humanas en cinco niveles: Fisiológicos, Seguridad y protección, afiliación, reconocimiento y autorrealización.

En primer lugar, encontramos las **necesidades básicas o fisiológicas**: son las necesidades más básicas del ser humano y consisten en respiración, alimentarse, hidratarse, vestirse y mantener relaciones sexuales.

Como se ha comentado anteriormente, el ser humano puede ir cubriendo dichas necesidades y que en un momento de su vida vuelvan a estar descubiertas. En este caso, los cambios que se producen en la vejez pueden dar lugar a que acciones como alimentarse y vestirse sean complicadas de realizar de manera autónoma.

En concreto, debemos destacar los cambios biológicos que se producen durante la vejez. Entre ellos encontramos cambios sensoriales como la pérdida de vista, gusto, oído y olfato. En concreto hay que destacar el gusto y el olfato ya que se encuentran directamente relacionados con la nutrición y la higiene corporal. Además, se producen cambios en las capacidades orgánicas que afectan a la función respiratoria.

Por otro lado, se generan cambios en las capacidades físicas y motrices lo que puede dar lugar a una disminución de la agilidad y la movilidad, dificultando las acciones de la vida cotidiana. Donde encontramos con que, según la Encuesta de Condiciones de Vida de las Personas Mayores, el 10,6% de las personas que deciden ingresar en una residencia es con el objetivo de recibir una mejor atención.

El estado físico también puede ser un condicionante para el aspecto sexual al igual que los cambios en los caracteres sexuales por los que pasan, pero uno de los condicionantes que más influye a la sexualidad de las personas mayores son los prejuicios y estereotipos que existen, donde la sexualidad se ha asociado con aspectos negativos o con la inexistencia de esta. Además, a estos factores se le suma la falta de intimidad y la pérdida de la pareja. (Torres & Rodríguez, 2020)

Por ello, destacamos como necesidades de las personas mayores la adaptación de los espacios y actividades junto con la ayuda para la realización de estas, en base a sus características.

En segundo lugar, en la escala de Maslow se encuentra la **seguridad**: tanto a nivel físico, económico o en la vivienda. En este caso, la seguridad física es una de las principales preocupaciones en la tercera edad ya que nos encontramos con que el 70% de los mayores de 65 años tienen enfermedades crónicas y donde la media establece cuatro enfermedades crónicas por persona mayor. (Geriatricarea, 2018). En cuanto a la seguridad en el hogar, se debe destacar que el 65% de los hogares unifamiliares son personas mayores (INE, 2020), lo que unido principalmente con los cambios físicos mencionados anteriormente y la marcha de los familiares fuera del hogar puede producir sentimientos de desprotección, inseguridad y soledad

Por ello, una de las necesidades más destacadas en las personas mayores es el sentimiento de soledad y de vulnerabilidad. Según la Encuesta de Condiciones de Vida de las Personas Mayores, el 34,5% de las personas que ingresan en una residencia es por la soledad. Mientras, el 11,3% es a causa de problemas de salud.

Otro aspecto fundamental es la seguridad económica. Este aspecto se ha visto agravado por la crisis económica. Según el informe “Un perfil de las personas mayores en España, 2019. Indicadores estadísticos básicos” el 24,5% de las personas de la tercera edad se han visto muy afectados y el 68% han notado este suceso en mejor o mayor grado. (Abellán, Aceituno, Pérez, Ramiro, Ayala y Puyol, 2019)

En tercer lugar, se encuentra la **afiliación**: en este aspecto nos centramos en la amistad, el afecto y la intimidad sexual. La vejez se encuentra caracterizada por unos cambios psicosociales muy marcados, caracterizados por pérdidas, reducción de contactos sociales y pérdida de independencia. Lo que nos muestra la necesidad de las personas mayores a ampliar sus relaciones personales y lazos de confianza.

Por su parte, Lazarus (1998; 2000) establece que, en función del envejecimiento de las personas, las posibilidades de que se produzcan pérdidas funcionales son cada vez más altas. Las personas mayores temen perder su buen funcionamiento mental y físico, y esto puede agravarse si la persona presenta depresión e impotencia, puesto que los mismos

generan la pérdida del control de sus propios cuerpos. Estos problemas muchas veces general que las personas mayores se aíslen y se sientan inútiles haciendo que su vida sea cada vez más complicada. El deterioro que se presenta tanto mental como físico hace que la persona reduzca su redes sociales y emocionales, pudiendo llegar a generar así la depresión y que las enfermedades crónicas se vuelvan más nocivas para la persona (Gómez-Cabello, 2012).

En cuarto lugar, se encuentra el **reconocimiento**: Son las necesidades de reconocimiento como la confianza, la independencia personal, la reputación. En este caso, volvemos a mencionar los cambios que se producen en la vejez como condicionante para conseguir la confianza en uno mismo, la autoestima, la realización y la independencia. Cómo se hagan frente a esos cambios y la gestión de estos condiciona la confianza en uno mismo y la visión de este. Es frecuente, que las personas se comparen con el yo del pasado, destacando sus limitaciones y capacidades de manera negativa frente a lo que eran capaces de hacer años atrás, produciendo que su autopercepción sea negativa, sintiéndose inseguras.

Por otro lado, en este aspecto destacamos la necesidad de trabajar sobre los estereotipos hacia la vejez. Hoy en día la imagen de la persona mayor se forma mayoritariamente con características negativas tanto físicas y sociales: incapaz, enferma, lenta, como psicológicas: depresivo, rígido, etc. Y donde los estereotipos se encuentran en torno a tres áreas: biológico, haciendo referencia a la vejez como un proceso de involución y senilidad, psicológico, acentuado el concepto de deterioro y declive de los recursos ,aumentando el mito de la vejez como una etapa de escasa o nula creatividad, de aislamiento intimista, de ansiedad y depresiones...y el estereotipo sociológico, donde se le atribuye a la vejez connotaciones de inutilidad, aislamiento, poca productividad y desvinculando a las personas mayores de las relaciones sociales y actos comunitarios. (Vélez, 2009)

Por último, se encuentra la **autorrealización** que solo puede ser alcanzada una vez que todas las demás necesidades han sido satisfechas. Es considerada como el éxito desde el punto de vista sociológico o como la felicidad si el enfoque fuera filosófico. En este caso, lo podemos considerar como “saber envejecer”. Llegar con éxito a la vejez, tener las

herramientas y apoyos necesarios en los anteriores peldaños de la pirámide y que nos permita disfrutar de la vejez.

3.3.- Inventario de servicios sociales públicos especialmente dirigidos a la población mayor de 65 años

Me centraré en servicios sociosanitarios públicos cuya puerta de acceso sea la valoración funcional (Baremo de Valoración de Dependencia o BVD) desarrollada desde los servicios sociales básicos (CEAS) por los que la Junta de Castilla y León reconoce los grados de Dependencia en virtud de la *Ley 39/2006* de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de *dependencia* que establece, en general, tres grados de dependencia:

1. Grado III: Gran dependencia. Se trata del grado de dependencia más elevado, en el que la persona dependiente requiere de ayuda constante debido a una pérdida total de autonomía, ya sea física, mental, intelectual o sensorial, requiriendo de apoyo constante para poder mantener su autonomía personal.
2. Grado II: Dependencia severa. En el grado de dependencia severa, la persona dependiente requiere ayuda entre dos o tres veces al día, pero no de forma permanente.
3. Grado I: Dependencia moderada. Es el primer grado de dependencia reconocida en el que la persona a atender requiere de ayuda para realizar actividades básicas del día a día, normalmente en momento puntuales, pero al menos una vez al día, por lo que podemos decir que requiere de ayuda de forma intermitente.

Se sobreentiende que existiría un cuarto grado, o Grado 0, correspondiente a las personas autónomas o independientes.

Las situaciones de dependencia pueden producirse por múltiples razones, habitualmente vinculadas a diferentes patologías que deterioran la calidad de vida de la persona que las padece. Puede afectar a la autonomía física, intelectual o sensorial, necesitan ayuda para cubrir estas limitaciones. Para delimitar la ayuda que necesitan las diferentes personas en situación de dependencia, se han definido esos grados o niveles de

dependencia. Para cada situación se han previsto unos recursos que paso a describir a continuación.

Los datos expuestos a continuación han sido obtenidos del informe “*Servicios Sociales dirigidos a personas mayores en España. Diciembre de 2020.*” (Imsero, 2021) y de los Servicios Sociales de la diputación de Valladolid.

1. Teleasistencia

Este servicio consiste en un dispositivo de medallón o pulsera que se encuentra conectado a una central de seguimiento a partir de la red telefónica. Esto garantiza un apoyo en el domicilio de la propia persona y que está activo las 24 horas del día para cualquier tipo de urgencia.

Se encuentra dirigido a personas con autonomía limitada a causa de enfermedad, discapacidad o problemas de edad. Este servicio permite que las personas puedan continuar residiendo en su domicilio habitual garantizando la asistencia inmediata ante situaciones de emergencia. Es decir, se encuentra dirigido a personas con un nivel de dependencia moderado.

En el caso de la teleasistencia, su índice de cobertura es de 4,83. Esto supone que de cada 100 personas mayores de 65 años son atendidas 4,83 frente al índice general de España que marca 10. Siendo la 6 comunidad autónoma con menos cobertura y alcanzando a atender a 29.600 usuarios. Además, el servicio es pagado con un 53,9% por el usuario, con una gran diferencia frente al resto de comunidades y superando casi por el doble a los datos generales de España, que establecen un 28,3% de aportación promedio del usuario. Por lo tanto, el precio total por usuario en Castilla y León es de 155,28€, donde los usuarios pagan 83,74€.

2. Servicio de Ayuda a Domicilio

El servicio de ayuda a domicilio (SAD) es una prestación llevada a cabo en el domicilio de la persona, donde se interviene y se brindan apoyos de carácter personal, socioeducativo y/ social, lo que contribuye a la integración y la permanencia de las personas destinatarias en su hogar y entorno habitual. Este servicio promueve el

mantenimiento de la autonomía personal, previene el deterioro tanto individual como social de la persona y facilita las relaciones familiares y de convivencia.

Este recurso se encuentra dirigido a personas con una dependencia severa o moderada, donde la persona necesita un servicio puntual para las tareas diarias y del hogar.

Los servicios de ayuda a domicilio se dividen en cinco modalidades:

1. Servicio de comida a domicilio
2. Servicio de lavandería a domicilio.
3. Programas de apoyo familiar y a la dependencia
4. Adecuación de la vivienda
5. Ayudas técnicas

La ayuda a domicilio tiene un índice de cobertura de 4,21, alcanzando a atender a 25.854 usuarios. Esto supone que de cada 100 personas mayores de 65 años son atendidas 4,21 frente al índice general de España que marca 5,08. En este caso, la mayor parte de las comunidades se encuentran por debajo de esta ratio de oferta, dato que no es muy confortable ya que la cobertura es muy escasa. Debemos destacar el caso de Extremadura, donde su cobertura es de 0,60, atendiendo solamente a 1.342 usuarios frente al total de 224.276 personas mayores de 65 años.

No solo son alarmantes las cifras de la cobertura de este servicio, sino la intensidad de este. En el caso de Castilla y León, la media de horas dispensadas para cada usuario es de 19 horas al mes focalizados en los cuidados personales. En este caso, los servicios se centran en los cuidados personales a diferencia de otras comunidades que abarcan cuidados, tareas domésticas y otras tareas.

En cuanto al precio, los usuarios de la comunidad de Castilla y León deben hacer frente a un 13,4% del total del coste. Por lo que el usuario paga 41,76 € de 311,61 € que es el total.

3. Centros de día

Los centros de día son un recurso donde se atienden las necesidades específicas de las personas mayores. Es un lugar de rehabilitación y atención integral Son un servicio

intermedio, ya que brinda a los mayores una asistencia integral, pero con manteniendo el mayor tiempo posible a los usuarios en sus hogares. Cuentan con una atención enfocada en rehabilitar las capacidades y conservar la autonomía de los usuarios

Este tipo de atención se encuentra destinada generalmente a personas mayores de 65 años. Son personas que cuentan con una dependencia severa o moderada.

En cuanto a este servicio en la comunidad de Castilla y León, este cuenta con una cobertura de 0,94. Esto quiere decir que este servicio no lleva a cubrir a una persona de cada 100. Con estas cifras, la comunidad castellanoleonesa se encuentra entre los quintos con menos oferta y donde atiende a un total de 5.776 personas. En el caso de España, cuenta con una cobertura de 1,07. Dentro de estas cifras, hay que dividir entre la oferta privada y la pública. Donde el índice de cobertura de las plazas públicas es de 0,55 y de las plazas privadas del 0,39. Además, el número de plazas públicas suma un 58,8%, mientras que las plazas privadas son un 41,2%.

En cuanto al precio de este servicio, el precio público y concertado anual se encuentra en 7.187,80€ anuales, de los cuales el usuario paga un 24,5%, siendo 1.776,63€ lo que abona.

4. Centros de personas mayores.

Son servicios sociales no residenciales, que tienen como finalidad la promoción de la convivencia de las personas mayores a través de estimular su participación e integración social. Ofrece actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas y recreativas con el objetivo de promover el envejecimiento saludable y la participación de las personas mayores en el ámbito social para evitar su deterioro biopsicosocial.

Además, los centros de personas mayores se encuentran destinados a la promoción del envejecimiento activo entre las personas mayores y la prevención de situaciones que puedan evolucionar en una situación de dependencia. Para ello, se llevan a cabo actividades de formación y ocio que promueva el aprendizaje a lo largo de la vida, programa para el mantenimiento de capacidades, utilización saludable del tiempo libre y actividades de convivencia que faciliten la integración de las personas mayores en su entorno.

Los usuarios que acceden a este recurso son personas que cuentan con una dependencia

En cuanto a sus servicios en Castilla y León cuentan con una cobertura de 43,85. Lo que supone que 43,85 de cada 100 personas mayores de 65 años se encuentran cubiertas por estos servicios, atendiendo a un total de 269.006 personas. En este caso, se encuentra levemente por encima de la cobertura general de España, que cuenta con un 42,84.

En este caso, hay que hacer una distinción entre centros públicos y privados. Hay un total de 217 centros de mayores en la comunidad de Castilla y León, de los cuales el 51,45% son públicos y siendo la cifra restante de carácter privado, que constituye casi la mitad de estos servicios.

5. Centros residenciales

Los centros residenciales, como bien establece su nombre, son servicios sociales que tienen como finalidad proporcionar al usuario un alojamiento permanente con asistencia continua las 24 horas del día, cuidando la salud y el bienestar de las personas mayores.

Es decir, son centros donde se proporciona un servicio interno de vivienda y atención a las personas mayores de manera permanente y cubriendo las necesidades personales, médicas y sociales

Se trata de un recurso creado para la asistencia total a personas con un alto grado de dependencia.

Es necesario destacar que los centros residenciales en España son mayoritariamente privados. Nos encontramos con que el 26,24% de los centros residenciales son públicos, siendo este inferior a un tercio del total. En el caso de Castilla y León, se encuentra levemente por encima con un 28,34% de los centros de carácter público.

Aunque el número de centros públicos es inferior a los centros privados, el índice de cobertura es a la inversa. Nos encontramos con que las plazas de financiación pública en Castilla y León tienen una cobertura de 5,9, siendo la más alta de España, mientras que las plazas de financiación privadas cuentan con una cobertura de 1,95.

El precio público anual de una residencia en Castilla y León es de 15.980,59 euros, de los cuales el usuario debe de pagar un 45,9%, siendo estos 7.332,31€ anuales. En el caso del precio de una plaza residencial en un centro privado esa cantidad suele triplicarse.

Tras haber descrito algunos de estos recursos de los servicios sociales, podemos deducir unas primeras conclusiones:

La oferta de los servicios sociales es reducida en comparación con los porcentajes de población. Como se ha podido observar en servicios como los centros de día, los servicios sociales públicos se han tenido que apoyar en servicios concertados para poder aumentar la oferta de los servicios.

Aun así, los servicios sociales hacen frente a gran parte de los gastos de esos servicios. Como hemos ido analizando, esas aportaciones varían según el tipo de servicio y la región. Sin embargo, si actualmente la oferta es escasa, ¿Qué sucederá dentro de unas décadas cuando la generación del baby boom se incorpore a la jubilación?

El Banco de España en su último informe anual (2021), establece que en los próximos años la economía española deberá hacer frente a un alto coste de inversiones para adaptarse a los cambios que se están produciendo en la sociedad, donde el envejecimiento demográfico supone importantes presiones en el gasto público.

Uno de los cambios a los que debe de adaptarse es al envejecimiento de la población, que irá en aumento ya que se prevé que para 2050, 1 de cada 3 españoles tengan más de 65 años y donde 1 de cada 9 españoles será mayor de 80 años (IPF, 2020)

Esto puede afectar en los servicios sociales por falta de profesionales y en la disminución de la calidad de estos servicios. Además, también se verá condicionada la capacidad del Estado de Bienestar para poder dar respuesta a las necesidades, donde se prevé un posible colapso de los servicios sociosanitarios para las personas mayores.

Este suceso puede ocasionar grandes consecuencias negativas en la sociedad. Estaríamos hablando de un incremento de las desigualdades sociales porque, aunque todos tenemos los mismos derechos y nuestras necesidades deben ser cubiertas por el

estado de bienestar, el colapso de los servicios aumentará las desigualdades sociales existentes en base a los recursos económicos. Gran parte de las personas se quedarán fuera de la cobertura de los servicios sociales, produciendo que solo las personas que puedan permitirse pagar los servicios podrán tener acceso a los servicios que necesite en base a sus características.

Pero si en vez de basarnos solo en unos servicios asistencialistas para atender las necesidades de las personas mayores, donde la mayor parte de la responsabilidad recae en el paternalismo del Estado de Bienestar, nos centrásemos también en formar a los ciudadanos para que sean responsables de su futuro y su situación, quizás no sería necesario que estos servicios cuenten con tanta cobertura.

Debemos preparar a las personas para su jubilación. Hay que empoderar a la sociedad, hacerla responsable de su futuro y promover una previsión de las circunstancias personales. Para ello, una de las alternativas son los programas de preparación a la jubilación.

3.4- Programas de preparación a la jubilación.

Los programas de “Preparación a la Jubilación” son una herramienta de adaptación de las personas próximas a la jubilación, que les permita afrontar una nueva etapa de su vida de manera positiva. A partir de estos, se dota a los participantes de conocimientos y recursos que les permitan alcanzar la jubilación con una preparación, por lo que constituyen un recurso educativo y formativo. (Guevara. M, 2013)

Son el resultado de la aplicación de los conocimientos de la gerontología y la necesidad de proporcionar a las personas próximas a la jubilación una oportunidad para mejorar sus habilidades para afrontar esta etapa. (Bermejo, 2006).

En cuanto a los contenidos, Limón (1993) establece tres campos generales:

1. Ingresos finanzas y pensiones
2. Salud
3. Dimensión educativa, cultural y de ocio, relaciones sociales y actividades.

Bermejo (2006) establece que para que sea un programa efectivo, los contenidos tienen que girar en torno al logro de tres objetivos educativos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Cuando habla de contenidos conceptuales, hace alusión a conocimientos o información sencilla y breve. Estos conocimientos nos permiten generalizar lo aprendido y aplicarlo en diversos contextos.

En cuanto a los contenidos procedimentales, se entiende como el conjunto de estrategias, pensamientos y habilidades para establecer expectativas y metas, para planificar nuestra vida.

Por último, se habla de contenidos actitudinales haciendo referencia a trabajar conceptos como actitudes, creencias, percepciones, opiniones... que conforman nuestra vida y que condicionan nuestros roles sociales, familiares, nuestro autoconcepto...

La finalidad de los programas de preparación a la jubilación, según lo establecido por Bermejo (2006), cuentan con dos objetivos generales:

1. Formar a las personas para conseguir el máximo nivel de bienestar individual y social para la jubilación.
2. Dotar de información y favorecer el desarrollo de actitudes y competencias para afrontar y planificar la jubilación.

Por ello, dichos programas deben de ser flexibles y adaptables a las necesidades de las personas con las que se van a trabajar, estas características van a permitir que se cumplan realmente los objetivos tratados.

En cuanto a su metodología, Bermejo (2006) considera que deben de tener las siguientes características:

- a) Participación.
- b) Flexibilidad; teniendo en cuenta los intereses, experiencias y opiniones de los destinatarios.
- c) Combinación entre teoría y práctica
- d) Utilización de medios didácticos.

Al final, lo que se pretende con los Programas de Preparación a la Jubilación es dotar a los destinatarios de los conocimientos, habilidades y aprendizajes que los preparen para jubilación, una etapa que conlleva diversos cambios que implican tanto a la persona como a todo su medio, y donde se debe de priorizar la calidad de vida de las personas.

Schalock y Verdugo, (2007, en prensa) establecen el concepto de calidad de vida como: “Un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas, pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye.”

Existen diversas formas de evaluar la calidad de vida de las personas mayores, como puede ser La Escala Integral de Calidad de Vida o la Escala GENCAT. Sin embargo, nos vamos a centrar en la Escala FUMAT. (Verdugo, Gómez y Arias, 2009). La elección de esta escala se debe al sujeto de estudio. Nos encontramos con que la Escala Integral de Calidad de Vida se centra en personal adultas con discapacidad y la escala GENCAT se centra en evaluar la calidad de vida de los usuarios de los servicios sociales. Mientras, la Escala FUMAT, tiene como objeto de evaluación la calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidad intelectual. (Verdugo, Gómez y Arias, 2009)

La escala FUMAT (Verdugo, Gómez y Arias, 2009) se basa en el modelo heurístico de calidad de vida planteado por Schalock y Verdugo (2002/2003, 2007, 2008). Este modelo se encuentra compuesto por dimensiones e indicadores de calidad de vida y una perspectiva de sistemas sociales.

Pero sobre todo nos parece adecuada la Escala FUMAT por pertinencia de sus ocho dimensiones e indicadores de calidad de vida y que son:

1. Bienestar físico: Salud, actividades de vida diaria, atención sanitaria, ocio...
2. Bienestar emocional: satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés...
3. Relaciones Interpersonales: Interacciones, relaciones, apoyos...
4. Inclusión Social: Integración y participación en la comunidad, roles comunitarios, apoyos sociales...
5. Desarrollo personal: Educación, competencia personal, desempeño...
6. Bienestar material: estatus económico, empleo, vivienda...

7. Autodeterminación: Autonomía, metas/valores personales, desempeño...
8. Derechos: derechos humanos, derechos legales...

A partir de esta escala, se pueden obtener los siguientes datos: (Verdugo, Gómez y Arias, 2009)

- a) Datos sobre la calidad de vida de los usuarios y sus condiciones en cuanto al funcionamiento.
- b) Valoración de los servicios que estas personas tienen a su alcance.
- c) Otros datos relevantes y relacionados con las dimensiones existentes en el cuestionario.

En consecuencia, esta Escala nos permite establecer el perfil de calidad de vida de una persona para llevar a cabo planes individualizados de apoyo y proporcionar una medida fiable para la supervisión de los progresos y los resultados de los planes. (Verdugo, Gómez y Arias, 2009)

4.- PROPUESTA DE INTERVENCION

La propuesta de intervención que se va a llevar a cabo, en consecuencia, consiste en el Diseño de un Programa de Preparación a la Jubilación que hemos denominado “Envejecer con Júbilo” (en un intento por recuperar el significado original de la palabra “jubilación”) y estructurado en siete partes:

1. Justificación
2. Destinatarios
3. Objetivos
4. Metodología
5. Contenidos y/ bloques temáticos
6. Propuesta de temporalización
7. Evaluación

4.1.- JUSTIFICACIÓN

En algunos países de nuestro entorno y en muy contadas empresas de nuestro país existe la cultura de formar a las personas para enfrentarse a una etapa de “júbilo” pero que, en muchas ocasiones y en no pocas personas, se convierte en un periodo de la vida vacío de sentido.

4.2.- DESTINATARIOS

El programa de preparación a la Jubilación se diseña pensando en personas de mediana edad (40 o 50 años) para quienes la jubilación no parece todavía inminente, podría resultar de especial interés el afrontamiento exitoso de decisiones que le acerquen con responsabilidad a esa frontera entre la vida activa y la inactividad laboral-

4.3.- OBJETIVOS

El objetivo que se persigue es dar forma a un programa de preparación a la jubilación dirigido a las generaciones venideras que les ayuden a ser más conscientes de los tipos de

ajustes que deben hacer cuando llegue su jubilación y minimizar los efectos que genera este proceso.

4.4.- METODOLOGÍA

La estrategia metodológica debería de las fuentes de la Educación Social a través de estrategias participativas, motivadoras y empoderadoras que propiciaran el compromiso en torno a proyectos de vida coherentes con los propios valores de cada persona, comprometidos con la comunidad y sostenibles con el entorno.

4.5.- CONTENIDOS

Los contenidos que se van a trabajar durante el programa de preparación a la jubilación se encuentran distribuidos en nueve bloques. Básicamente, estos bloques han sido establecidos basándome en las 8 dimensiones de la Escala FUMAT, que como se ha explicado en puntos anteriores es una escala para evaluar la calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidad intelectual.

A la hora de desarrollar los contenidos, se ha utilizado como modelo estas ocho dimensiones, debido a que el objeto de evaluación de esta escala es la calidad de vida de las personas mayores y lo que se pretende con este programa es garantizar la calidad de vida en la jubilación.

Estas dimensiones han sido adaptadas desde la perspectiva de la jubilación, donde se ha añadido un bloque inicial a modo de aproximación y dentro de cada bloque los contenidos están orientados para la preparación a la jubilación.

Es necesario destacar, que la profundidad con la que se trabajen los bloques depende de las características de los destinatarios, por lo que pueden y deben ser adaptadas a los usuarios. Lo que se pretende con estos bloques es establecer los contenidos primordiales a trabajar en un programa de preparación a la jubilación, dentro de las cuales se han hecho una lista de las posibles sesiones a trabajar, ordenando los contenidos que abarca cada bloque para establecer un modelo que oriente en el desarrollo de programas específicos, pero que deben de ser adaptados en función a las competencias y necesidades de los destinatarios.

A continuación, se exponen los bloques desarrollados:

Bloque 1: Aproximación a la jubilación y contenidos introductorios

En este apartado se pretende trabajar el concepto de jubilación, lo que supone esta etapa y qué es lo que esperan de ella cada uno de los participantes. Además, se relacionará con diferentes conceptos como vejez, persona mayor, salud y calidad de vida. Esto, nos permitirá establecer una base de conocimiento frente al resto de bloques.

a. Objetivos de aprendizaje

- Crear definiciones sobre los contenidos establecidos.
- Reflexionar sobre el concepto de jubilación
- Establecer expectativas y objetivos sobre la propia jubilación
- Identificar prejuicios acerca de la jubilación y los contenidos introductorios.

b. Contenidos

- Concepto de jubilación, etapas y cambios.
- Preparación a la jubilación.
- Aproximación a conceptos vinculantes a la jubilación como personas mayores, vejez, salud y calidad de vida.
- Elaboración de su jubilación idónea.
- Conocer experiencias de personas jubiladas

c. Plan de trabajo

Para poder desarrollar los contenidos de este bloque, son necesarias cinco sesiones.

- Primera sesión: Introducción, qué es la vejez y sus cambios.
- Segunda sesión: Concepto de jubilación, etapas y cambios.
- Tercera sesión: Estereotipos vinculados a la vejez.
- Cuarta sesión: Historias de vida. Relato de personas jubiladas sobre su proceso de adaptación y cambios.
- Quinta sesión: Imagina tu propia jubilación.

Bloque 2: Bienestar físico

Se parte de la base de entender el bienestar físico como tener salud, una buena forma física y hábitos de alimentación saludable. Verdugo et al. (2013).

En este bloque presentaremos el bienestar físico como una de las partes fundamentales que afectan a nuestra salud y, por lo siguiente a nuestro estado en la jubilación. Como establece la OMS, salud es un estado de bienestar físico, mental y social, por lo que es una de las bases fundamentales que condicionan el estado de la jubilación.

a. Objetivos de aprendizaje

- Reflexionar sobre los aspectos que engloba el bienestar físico
- Aplicar adaptaciones diarias en base a las necesidades de la edad
- Analizar los hábitos alimentarios de manera individual y búsqueda de alternativas.
- Experimentar y conocer diferentes opciones de actividad física y sus beneficios.
- Capacidad para realizar su propia rutina de ejercicio y alimentación.
- Reflexionar sobre la figura de la persona mayor en la sexualidad.
- Elaboración de una memoria donde se recoja la evolución de los hábitos alimentarios y de actividad física, destacando los cambios que se pueden realizar en base al aprendizaje.

b. Contenidos

- Aspectos y condicionantes del bienestar físico.
- Cambios fisiológicos y adaptaciones en la vida diaria
- Alimentación, beneficios y composición.
- Beneficios de la actividad física y herramientas para llevarlo a cabo.
- La sexualidad y la tercera edad.
- Servicios disponibles en Valladolid

c. Plan de trabajo

Para este bloque, necesitaremos un total de trece sesiones , donde los contenidos se van a estructurar de la siguiente manera.

- Primera sesión: Recordatorio del concepto de salud, centrándonos en el el bienestar físico y sus condicionantes. Trataremos de formar los contenidos a partir de los conocimientos de los participantes, donde el profesional irá guiando dicho proceso para, posteriormente, complementar las conclusiones de los participantes con los contenidos teóricos

- Segunda sesión: Análisis de los cambios fisiológicos que se producen durante la vejez. Alternativas, consecuencias y adaptaciones necesarias en la vida diaria.
- Tercera sesión: Concepto de alimentación, nutrición y dietética. Cómo afecta la alimentación a mi cuerpo.
- Cuarta sesión: El plato saludable, concepto y aplicación. Realización de casos Prácticos con ejemplos de su propia alimentación.
- Quinta sesión: el sueño, beneficios y alteraciones.
- Sexta sesión: La actividad física, concepto y beneficios. ¿Cómo afecta a mi cuerpo?
- Séptima sesión: clases de actividad física. Pasos en una sesión, guía y posibles ejercicios y adaptaciones.
- Octava sesión: Sesión guiada de actividad física.
- Novena y décima sesión: Puesta en práctica de sesiones elaboradas en grupo por los participantes.
- Undécima sesión: La sexualidad y la vejez.
- Duodécima sesión: Clase teórica sobre la sexualidad.
- Decimotercera sesión: Recursos disponibles en Valladolid

Bloque 3: Bienestar Emocional

Se entiende como bienestar emocional a la posibilidad de que la persona pueda sentirse segura, sin nervios, tranquila y sin la sensación de agobio. (Verdugo, 2013).

La realización de este bloque tiene como objetivo capacitar a los participantes para conseguir un bienestar emocional óptimo. Esto se hará desde la inteligencia emocional, fomentando el conocimiento y autocontrol de las emociones con el objetivo de aprender a conocer su propio cuerpo y cómo gestionar sus emociones. Además, se trabajarán aspectos como el autoconocimiento, autoaceptación y autoestima.

a. Objetivos de aprendizaje

- Reconocer, comprender, controlar y gestionar las emociones propias como las de los demás.
- Tratar de reducir y minimizar los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- Potenciar el desarrollo de emociones positivas y la adopción de una perspectiva optimista
- b. Contenidos
 - Las emociones: concepto, funcionamiento y utilidad.
 - Inteligencia emocional
 - Educación emocional
 - Autoconocimiento y autoestima.
- c. Plan de trabajo

Para poder desarrollar los contenidos de este bloque, son necesarias un total de nueve sesiones:

- Primera sesión: Emociones y estados de ánimo
- Segunda sesión: Inteligencia emocional, definición y componentes.
- Tercera sesión: Identificación de emociones. Aspectos corporales.
- Cuarta y quinta sesión: Regulación emocional. Concepto y técnicas de regulación
- Sexta sesión: Risoterapia. La importancia del humor como técnica de regulación.
- Séptima Sesión: Autoconocimiento
- Octava sesión: Autconcepto
- Novena sesión: Autoestima

Bloque 4: Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales son un aspecto fundamental para las personas ya que por naturaleza El ser humano es un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social, por lo que nuestro entorno y los apoyos con los que se cuentan van a condicionar el bienestar de la persona. (Rivas, s.f)

El paso a la jubilación supone muchos cambios en la vida de las personas, por lo que tener o no figuras de apoyo, y cómo sean esas figuras es uno de los factores que condicionan la calidad de este proceso.

Por ello, la importancia de los vínculos emocionales y lo que influye tener, o no, un entorno con el que sentirse seguro y contar con figuras de apego. En relación a lo anterior, es importante trabajar el duelo y cómo hacer frente a la pérdida de las personas de nuestro entorno, por lo que será otro de los puntos a seguir.

Para finalizar, se trabajarán las habilidades sociales como herramienta para fortalecer las relaciones con el entorno y el círculo social. Para complementar este punto, se darán a conocer diferentes experiencias o programas presentes en la ciudad de Valladolid.

a. Objetivos de aprendizaje

- Conocer el concepto de relaciones interpersonales.
- Reconocer nuestras propias figuras de apego y su influencia.
- Aprender a gestionar y afrontar el duelo.
- Practicar y ensayar habilidades sociales que mejoren su propia competencia interpersonal y favorezcan el conocimiento de otras personas.

b. Contenidos

- Relaciones interpersonales
- Vínculos emocionales y figuras de apego
- El duelo, afrontamiento de pérdidas.
- Habilidades sociales
- Recursos disponibles en Valladolid.

c. Plan de trabajo

Este bloque se encuentra dividida en ocho sesiones:

- Primera sesión: Relaciones interpersonales. Introducción a las figuras de apego.
- Segunda sesión: Figuras de apego, influencia y reconocimiento.
- Tercera sesión: Afrontamiento de pérdidas. El duelo.
- Cuarta sesión: Habilidades sociales: qué son, cómo funcionan, para qué sirven.
- Quinta sesión: Componentes de las habilidades sociales.
- Sexta sesión: Asertividad.
- Séptima actividad y octava sesión: Estrategias para el entrenamiento de habilidades sociales.

Bloque 5: Inclusión social

En este apartado se analizará la figura de la persona mayor en la sociedad, haciendo una comparativa entre la idea que tiene la sociedad sobre ellos y cómo se ven ellos dentro de la sociedad. Trataremos de los estereotipos sobre las personas mayores y cómo estos afectan a su papel en la sociedad.

Para complementar este bloque, se vincularán estos contenidos con el voluntariado y el asociacionismo.

- a. Objetivos de aprendizaje
 - Reconocer el concepto de inclusión social.
 - Analizar la figura de la persona mayor en la sociedad y reducir los estereotipos de las personas mayores.
 - Promover el voluntariado y el asociacionismo.
- b. Contenidos
 - Inclusión social: concepto, significado y confusiones.
 - Las personas mayores y su perfil en la sociedad.
 - La brecha digital y las personas mayores.
 - Conocimientos básicos sobre tecnologías.
 - Voluntariado
 - Asociacionismo
- c. Plan de trabajo

El desarrollo de este bloque se encuentra dividido en once sesiones:

- Primera sesión: Inclusión social: concepto, influencia y confusiones.
- Segunda sesión: La figura de la persona mayor en la sociedad.
- Tercera y cuarta sesión: visionado de películas. Análisis de la figura de las personas mayores.
- Quinta sesión: Encuentro intergeneracional.
- Sexta sesión: Taller de tecnología I: Brecha digital y las personas mayores
- Séptima, octava y novena sesión: Taller de tecnologías
- Décima sesión: Las personas mayores y el voluntariado.
- Undécima sesión: Personas mayores y asociacionismo.

Bloque 6: Desarrollo personal

Se entiende desarrollo personal como “proceso de transformación en el que una persona decide cambiar aspectos de su vida para sentirse mucho más realizada y plena” (Peiró, 2021)

En este punto hablaremos de la jubilación como una etapa de disfrute y crecimiento, donde poder hacer cosas que les llenen y con las que se sienten realizados.

Para ello, se indagará sobre las aspiraciones o sueños que han tenido cada uno, viendo si estos se han cumplido o si pueden conseguirse en esta etapa. Lo que se pretende es reflexionar sobre las aspiraciones que tienen y que planteen la jubilación como el momento para poder conseguirlo.

Además, se trabajará sobre los gustos personales y hobbies, indagando en actividades o contenidos que les sean atractivos y con los que puedan disfrutar en su tiempo libre.

- a. Objetivos de aprendizaje
 - Identificar la jubilación como una etapa de disfrute y crecimiento
 - Promover la curiosidad y la actividad en las personas mayores.
 - Reflexionar sobre los deseos, objetivos y fines de su vida.
 - Establecer posibles hobbies o formas de disfrute en el tiempo libre.
- b. Contenidos
 - Concepto de Desarrollo personal y su enfoque en la jubilación.
 - El ocio y tiempo libre en la jubilación.
 - Educación para adultos.
- c. Plan de trabajo

Para el desarrollo de este bloque es necesario realizar un total de siete sesiones:

- Primera sesión: Desarrollo personal: concepto y ámbitos
- Segunda sesión: Carta a mi yo del pasado.
- Tercera sesión: Carta a mi yo del futuro con 20 años.
- Cuarta sesión: Ocio y tiempo libre en la jubilación.
- Quinta sesión: Educación para adultos: concepto y finalidad.
- Sexta sesión: Alternativas de ocio y tiempo libre en Valladolid

- Séptima sesión : Visita centro de educación para adultos.

Bloque 7: Bienestar material

A la hora de abordar el bienestar material se hace referencia a la capacidad económica de la persona, la cual le permite comprar los aspectos que se necesiten para satisfacer las necesidades o gustos, tener un hogar y un trabajo adecuado. Verdugo et al. (2013).

Para poder desarrollar este bloque, se van a tratar diferentes aspectos;

En primer lugar, los trámites, procesos y requisitos para conseguir la jubilación.

Por otro lado, se planteará la duda de ¿Cómo nos preparamos para esta etapa? Se pondrán en cuestión aspectos como la preparación del hogar o el lugar donde se va a residir y la adaptación de los espacios.

Por último, se darán a conocer los servicios sociales a los que puede acceder en base a sus características y cómo pueden solicitarse

a. Objetivos de aprendizaje

- Solicitud de la jubilación y aspectos a tener en cuenta. (**)
- Visibilizar los aspectos económicos a tener en cuenta.
- Reflexionar sobre la adaptación de los espacios.
- Conocer las diferentes opciones residenciales.

b. Contenidos

- Procedimientos para la jubilación.
- Preparación a la jubilación en el ámbito económico.
- El hogar como elección de residencia. Adaptaciones y apoyos.
- Alternativas o complementos al hogar como lugar de residencia.

c. Plan de trabajo

Este bloque cuenta con seis sesiones:

- Primera sesión: Bienestar material, concepto e introducción.
- Segunda sesión: Trámites para la jubilación.
- Tercera sesión: Ahorro, planes de pensiones y otras alternativas.

- Cuarta sesión: El hogar como elección de residencia. Adaptaciones y apoyos.
- Quinta sesión: Servicios complementarios al hogar.
- Sexta sesión: Alternativas al hogar.

Bloque 8: Derechos de las personas mayores

Partimos del concepto de derecho, que según la Real Academia Española es el “Conjunto de principios y normas, expresivos de una idea de justicia y de orden, que regulan las relaciones humanas en toda sociedad y cuya observancia puede ser impuesta de manera coactiva”

En este aspecto, se trabajará acerca del colectivo de las personas mayores, recordando de bloques anteriores la figura de las personas mayores en la sociedad y estableciendo qué significa esto en la sociedad y los derechos con los que cuentan.

Se hará una aproximación a los derechos humanos y en concreto, los derechos que tienen las personas mayores.

- a. Objetivos de aprendizaje
 - Conocer los derechos humanos
 - Identificar los derechos de las personas mayores
- b. Contenidos
 - Definición de derechos, introducción y conceptos.
 - Declaración de los derechos humanos.
 - Derechos de las personas mayores.
- c. Plan de trabajo.

Este bloque consta de dos sesiones:

- Primera sesión: Derechos humanos: concepto y evolución.
- Segunda sesión: Derechos de las personas mayores.

Bloque 9: Autodeterminación

Partimos de la base de entender autodeterminación como la capacidad para decidir y tomar decisiones por uno mismo en base a lo que la persona desea o considera que es lo adecuado. Verdugo et al. (2013).

Por ello, en este punto nos vamos a centrar en la toma de decisiones y deseos. En este caso, se encuentran vinculados a reflexionar sobre los aspectos que se deben preparar tanto para la jubilación como para cuando la persona pierde su autonomía, si esta pierde la capacidad de decisión o bien ha fallecido.

Se trata de dejar establecidos los deseos o gustos en base a un futuro en el que la persona haya fallecido o bien no tenga capacidad de decisión, evitando que sean otras personas las que tengan que hacer frente a dichos aspectos.

- a. Objetivos de aprendizaje
 - Toma de decisiones y autodeterminación.
 - Concienciar sobre los aspectos que es necesario preparar.
 - Definir los deseos o gustos sobre nuestro futuro.
- b. Contenidos
 - La muerte como parte del ciclo vital.
 - Pérdida de la capacidad de decisión.
 - Decisiones a tomar antes de la muerte o pérdida de la toma de decisiones.
- c. Plan de trabajo

El bloque se conforma con un total de cuatro sesiones:

- Primera sesión: Conceptos introductorios. Autodeterminación y aspectos a tener en cuenta.
- Segunda sesión: planifica tu jubilación.
- Tercera sesión: La muerte como parte del ciclo vital. Aspectos a preparar.
- Cuarta sesión: Dependencia y capacidad de decisión.

4.6.- TEMPORALIZACIÓN

La puesta en práctica de un Programa de Preparación a la Jubilación como el que hemos previsto precisaría de una duración anual. Según la organización de los bloques y los temas a tratar serían necesarias un total de 65 acciones formativas (por utilizar un número tradicionalmente asociado a la edad de la jubilación) distribuidas en sesiones semanales, de octubre a junio, salvando festivos y vacaciones.

Nuestra propuesta prevé la realización de dos sesiones semanales de unas dos horas de duración cada una conforme se aprecia en el cronograma que figura como ANEXO I

4.7- EVALUACIÓN

La evaluación tiene como finalidad establecer el grado de consecución de los objetivos propuestos, al igual que el grado de satisfacción de los participantes sobre la organización del programa.

En el supuesto de que se desarrolle el Programa de Preparación a la Jubilación, la evaluación se conformará de tres partes:

1- Evaluación inicial

En este caso, lo que se pretende es conocer el punto de partida de los participantes antes de comenzar el programa.

Para ello, se rellenará un cuestionario donde deben contestar preguntas relacionados con los bloques a trabajar, lo que nos dará información para adaptar el ritmo de los contenidos en base a sus conocimientos y necesidades.

2- Evaluación continua.

En este caso la evaluación continua cuenta con dos objetivos:

Por un lado, analizar si la manera de trabajar y el ritmo de las sesiones es el adecuado o bien es necesario realizar alguna modificación durante la realización del programa. En este caso, la evaluación será realizada a partir de un breve feed-back al finalizar cada sesión y cada bloque.

Por otro lado, se realizará un seguimiento sobre la comprensión y recopilación de los aprendizajes de cada bloque. Para ello, cada uno de los bloques cuenta con una parte práctica y otra de teoría. En este caso, lo que se valorará será las prácticas o ejercicios que se realicen en las sesiones.

Además, debemos destacar como gran fuente de información y a modo complementario, la observación por parte de la persona que desarrolle las sesiones.

3- Evaluación final:

Esta evaluación se encuentra formada por dos fases:

La primera fase se trata de una evaluación sobre el proceso que se ha seguido en el programa, que abarca desde la organización, horarios, duración, dinámica de las sesiones, utilidad de los contenidos por bloques, figura del profesional...

La segunda fase, se trata de una evaluación a largo plazo. Consiste en evaluar efectividad del programa analizando la situación de las personas que asistieron al programa cuando estas se encuentren ya en la etapa de la jubilación. En este caso, se analizaría la trayectoria de estas personas, los pasos que siguieron para preparar su jubilación, su situación en el momento y su vinculación con los contenidos impartidos.

5.- CONCLUSIONES

Una vez realizado el diseño del Programa de Preparación a la jubilación y sus pertinentes investigaciones sobre ello, pasamos a compartir las ideas, opiniones y conclusiones que se han desarrollado durante y tras el proceso.

Inicialmente, se partía de una idea no contrastada sobre la situación demográfica actual. Actualmente, y tras la recopilación de información se puede establecer que la población española se encuentra en un proceso de envejecimiento. A esto, debemos añadir la capacidad de los servicios sociosanitarios destinados a las personas mayores de 65 años, cuya cobertura hoy en día es escasa y donde se puede prever que, de seguir así, la atención a necesidades de las personas mayores puede estar en peligro.

Esto puede afectar en los servicios sociales por falta de profesionales y en la disminución de la calidad de estos servicios. Además, también se verá condicionada la capacidad del Estado de Bienestar para poder dar respuesta a las necesidades, donde se prevé un posible colapso de los servicios sociosanitarios para las personas mayores.

Como se ha comentado anteriormente, este suceso puede ocasionar grandes consecuencias negativas en la sociedad. Parte de las personas mayores podrían quedar fuera de la cobertura de los servicios sociales, produciendo que solo las personas que puedan permitirse los servicios podrán tener acceso a los servicios que necesite en base a sus características.

Es necesario establecer que, aunque una de las maneras para hacer frente a este suceso es el incremento de los presupuestos en servicios sociales, no todas las personas necesitan dichos servicios. Además, debemos resaltar la vinculación de las personas mayores y las residencias, ya que no todas las personas tienen por qué ir a un servicio residencial. Como se ha visto hay diferentes opciones, en función del nivel de dependencia de la persona servicios, a su disposición.

Debemos evitar que la sociedad se base solo en unos servicios asistencialistas para atender las necesidades de las personas mayores, donde la mayor parte de la responsabilidad recae en el paternalismo del Estado de Bienestar, posiblemente en crisis en un futuro, nos centrásemos también en formar a los ciudadanos para que sean

responsables de su futuro y su situación, quizás no sería necesario que estos servicios cuenten con tanta cobertura.

Lo que se pretende con el Programa de Preparación a la Jubilación es hacer a los ciudadanos participantes activos de su envejecimiento, prepararlos para la jubilación, hacerles autónomos y responsables de su futuro, evitando así que confíen solo en la cobertura del Estado de Bienestar.

La cobertura de los servicios del Estado de Bienestar debe de ser un complemento a la preparación realizada por las personas mayores. Pero para que esta preparación sea efectiva, debe de realizarse con antelación. En varios programas, se ha visto como la edad para los Programas de Preparación era un par de años antes de la misma. En nuestro caso, queremos que esta comience con mayor antelación, para que nos permita trabajar de manera adecuada todos los aspectos que envuelven a la persona.

Además, no se trata solo de trabajar con las personas próximas a la jubilación, sino que debemos de preparar también a su entorno. Nos encontramos en un estado social donde todo se encuentra interconectado, por lo que se produce una influencia bilateral. Por lo tanto, el individuo puede condicionar al entorno y este puede condicionar al individuo.

Como se ha observado a la hora de establecer los distintos bloques a trabajar en el Programa, todos los bloques contaban con una parte externa al individuo, por lo que es fundamental que tengan en cuenta esta visión.

Es necesario trabajar tanto con el individuo como con la sociedad para poder conseguir resultados. Aquí es donde entra la Educación Social, como profesional nos adaptamos a las nuevas demandas y necesidades sociales. En este caso, podemos ser partícipes del empoderamiento de la sociedad. Podemos estimular, concienciar y empoderar a la sociedad para que sean sujetos activos de su jubilación, generando una mayor facilidad de adaptación y disfrute en esta etapa.

6.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abellán García, Antonio; Aceituno Nieto, Pilar, Pérez Díaz, Julio, Ramiro Fariñas, Diego, Ayala García, Alba y Pujol Rodríguez, Rogelio (2019). “Un perfil de las personas mayores en España, 2019. Indicadores estadísticos básicos”. Madrid, *Informes Envejecimiento en red* nº 22, 38p. [Fecha de publicación: 06/03/2019]. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2019.pdf>

Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación, 65-88, Recuperado el 18 de junio de 2022 en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877>

BOE Ley Dependencia: Jefatura del Estado «BOE» núm. 299, de 15 de diciembre de 2006 Referencia: BOE-A-2006-21990

Boletín Oficial de la provincia de Valladolid. Número 2018/173. (2018, septiembre).

Boletín Oficial de la provincia de Valladolid. Número 2021/182 (2021, septiembre)

Calendarpedia (2022). En <https://www.calendarpedia.com/calendario-escolar-2022-2023-espana.html>

Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2009), Título III, Artículo 25.

Cindy, V. (2015) Calidad de vida en la tercera edad. Revista Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCEBSP, Vol 12, no 2. Recuperado 15 de junio de 2022, de scielo.org.bo

D. (s. f.). *derecho, derecha* / *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 20 de junio de 2022, de <https://dle.rae.es/derecho>

Duque, J M Y Mateo, A (2008) *Participación Social de las Personas Mayores*. Madrid: Imsero

Gómez-Cabello, A., Vicente Rodríguez, G., Vila-Maldonado, S., Casajús, J. A., & Ara, I. (2012). Envejecimiento y composición corporal: la obesidad sarcopénica en España. *Nutrición hospitalaria*, 27(1), 22-30.

Guevara Estacio, María Emilia (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, (1),103-122. [fecha de Consulta 28 de junio de 2022]. ISSN: 1317-8822. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=465545895003>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (2020). *INEbase / Demografía y población / Cifras de población y Censos demográficos / Proyección de hogares / Últimos datos*. INE. Recuperado 12 de junio de 2022, de https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176954&menu=ultiDatos&idp=1254735572981

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Edad Media de la Población por provincia, según sexo*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=3199>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-b). *Población residente por fecha, sexo y edad*. Recuperado 10 de junio de 2022, de <https://ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=31304>

Las enfermedades crónicas afectan al 70% de los mayores de 65 años. (2018, 16 marzo). Geriatricarea. Recuperado 15 de junio de 2022, de <https://www.geriatricarea.com/2018/03/16/las-enfermedades-cronicas-afectan-al-70-de-la-poblacion-mayor-de-65-anos/>

Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia

ONU (2009) Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad. Res.46/91 (acnur.org)

Peiró, R. (2021). Desarrollo personal. Economipedia. Recuperado 17 de junio de 2022, de <https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-personal.html>

Pérez, M. (2021). *Adulto Mayor*. Concepto Definición. Recuperado 12 de junio de 2022, de <https://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>

Pirámide de población de Castilla y León 2021. (2021). datosmacro.com. Recuperado 18 de junio de 2022, de <https://datosmacro.expansion.com/demografia/estructura-poblacion/espana-comunidades-autonomas/castilla-leon>

Promoción Autonomía Personal - Acción social. Diputación de Valladolid. (s. f.). Diputación de Valladolid. Servicios Sociales. Recuperado 2 de junio de 2022, de <https://accionsocial.diputaciondevalladolid.es/promocion-autonomia-personal>

Rivas, A. Habilidades sociales y relaciones interpersonales. Recuperado el 17 de junio de 2022 en: [Academia.edu](https://www.academia.edu)

Vélez, M. D. C. C. (2009). Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. ENSAYOS: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, (24), 87-96.

Verdugo, M. Á; Gómez, L. E; Arias, B. (2009) Evaluación de la calidad de vida de las personas mayores: La escala FUMAT. Salamanca: Publicaciones del INICO

Instituto de Política Familiar. (2019, febrero). *Evolución de la Familia en España 2019*.

Imsero (2020, diciembre). *Servicios Sociales dirigidos a personas mayores en España. Diciembre de 2020*.

Imsero (2021, diciembre). *Servicios Sociales dirigidos a personas mayores en España. Diciembre de 2021*.

Informe Anual 2021. Banco de España. (2022, mayo). https://www.bde.es/f/webbde/SES/Secciones/Publicaciones/PublicacionesAnuales/InformesAnuales/21/Fich/InfAnual_2021.pdf

Fernández, R. (2021, 30 julio). *Tasa de mortalidad en España 2006–2020*. Statista. Recuperado 15 de mayo de 2022, de <https://es.statista.com/estadisticas/474608/tasa-de-mortalidad-en-espana/>

Torres, S., & Rodríguez, B. (2020, 7 septiembre). Percepciones de la sexualidad en personas mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista Española de Salud Pública*, 93. Recuperado 15 de junio de 2022, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100105#B4

Pérez, M. (2021). *Necesidad*. Concepto Definición. Recuperado 12 de junio de 2022, de <https://conceptodefinicion.de/necesidad/>

7.- ANEXOS

ANEXO I: PROPUESTA DE TEMPORALIZACIÓN ANUAL

Hemos encuadrado los martes y los jueves comprendidos entre el 4 de octubre de 2022 y el 20 de junio de 2023 y nos salen 65 sesiones enmarcadas en rojo.

Calendario escolar 2022/23

Agosto 2022								Septiembre 2022								Octubre 2022								Noviembre 2022							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
31	1	2	3	4	5	6	7	35				1	2	3	4	39						1	2	44		1	2	3	4	5	6
32	8	9	10	11	12	13	14	36	5	6	7	8	9	10	11	40	3	4	5	6	7	8	9	45	7	8	9	10	11	12	13
33	15	16	17	18	19	20	21	37	12	13	14	15	16	17	18	41	10	11	12	13	14	15	16	46	14	15	16	17	18	19	20
34	22	23	24	25	26	27	28	38	19	20	21	22	23	24	25	42	17	18	19	20	21	22	23	47	21	22	23	24	25	26	27
35	29	30	31					39	26	27	28	29	30			43	24	25	26	27	28	29	30	48	28	29	30				
																44	31														

Diciembre 2022								Enero 2023								Febrero 2023								Marzo 2023									
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do		
48				1	2	3	4	52							1	5				1	2	3	4	5	9				1	2	3	4	5
49	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	7	8	9	10	11	12	10	6	7	8	9	10	11	12		
50	12	13	14	15	16	17	18	2	9	10	11	12	13	14	15	7	13	14	15	16	17	18	19	11	13	14	15	16	17	18	19		
51	19	20	21	22	23	24	25	3	16	17	18	19	20	21	22	8	20	21	22	23	24	25	26	12	20	21	22	23	24	25	26		
52	26	27	28	29	30	31		4	23	24	25	26	27	28	29	9	27	28						13	27	28	29	30	31				
								5	30	31																							

Abril 2023								Mayo 2023								Junio 2023								Julio 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
13						1	2	18	1	2	3	4	5	6	7	22				1	2	3	4	26						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9	19	8	9	10	11	12	13	14	23	5	6	7	8	9	10	11	27	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16	20	15	16	17	18	19	20	21	24	12	13	14	15	16	17	18	28	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	28	25	19	20	21	22	23	24	25	29	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30	22	29	30	31					26	26	27	28	29	30			30	24	25	26	27	28	29	30
																								31	31						

Días festivos en 2022/23

15/8/22	Asunción de la Virgen	6/12/22	Día de la Constitución	1/1/23	Año Nuevo	7/4/23	Viernes Santo
12/10/22	Fiesta Nacional de España	8/12/22	Inmaculada Concepción	6/1/23	Día de Reyes	1/5/23	Fiesta del Trabajo
1/11/22	Todos los Santos	25/12/22	Navidad	6/4/23	Jueves Santo		

Fuente: Elaboración propia a partir de Calendarpedia (2022)