Universidad de Valladolid
Grado en Enfermería
Facultad de Enfermería de Valladolid

Curso 2024 - 2025

Trabajo de Fin de Grado

Jubilación: y ahora, ¿qué?

Un programa de educación para la salud.

Ana Vázquez Marcos

Tutor/a: Laura Mochón Álvarez

RESUMEN

"El término jubilación se refiere al abandono del puesto de trabajo, la ocupación profesional o, en general, de la vida laboral activa. (1) En España, actualmente hay 4,69 millones de hombres y 4,61 millones de mujeres pensionistas, lo que supone una parte significativa de la población total del país, que asciende a 48,37 millones de personas. (2)

A lo largo de nuestra vida atravesamos distintas etapas como la infancia, la adolescencia o la adultez. Estas transiciones suelen venir acompañadas de cambios graduales, aprendizajes y preparación emocional. Sin embargo, en el caso de la jubilación, esta transición suele producirse de un día para otro y, en muchos casos, sin la información o preparación necesaria.

La población adulta de edades comprendidas entre los 50 y los 60 años, han estado activas laboralmente la mayor parte de sus vidas, con una rutina construida alrededor del trabajo. A medida que se acercan a la jubilación, imaginan esta nueva etapa como un momento de descanso, con menos responsabilidades y más tiempo para el ocio. No obstante, una vez jubilados, muchas personas se enfrentan a dificultades para gestionar tanto sus emociones como su tiempo, lo que genera una sensación de vacío o desconcierto para la que no han sido preparadas.

Por esta razón, el objetivo de este programa es proporcionar herramientas útiles que faciliten una transición saludable hacia la jubilación, mediante una adecuada gestión emocional y la oferta de actividades que ayuden a aprovechar el tiempo libre de forma enriquecedora.
La población diana serán personas cercanas a la jubilación o que recientemente han iniciado esta etapa y desean información y orientación al respecto. El rango de edad estimado estará entre los 60 y 70 años, abarcando desde el período previo a la jubilación, el momento del cambio y los primeros años posteriores. Tomaremos los datos de un centro de salud en concreto para facilitar la captación.

Palabras clave: jubilación, tiempo libre, soledad, apoyo sociofamiliar, actividades ociosas

ABSTRACT

The term retirement refers to the withdrawal from one's job, professional occupation, or, more generally, from active working life. In Spain, there are currently 4.69 million male and 4.61 million female pensioners, representing a significant portion of the country's total population of 48.37 million people.

Throughout our lives, we go through various stages such as childhood, adolescence, and adulthood. These transitions are usually accompanied by gradual changes, learning processes, and emotional preparation. However, in the case of retirement, the transition often occurs suddenly and, in many cases, without the necessary information or preparation.

Adults between the ages of 50 and 60 have typically spent most of their lives actively working, with routines built around their jobs. As they approach retirement, they often envision this new stage as a time of rest, with fewer responsibilities and more opportunities for leisure. However, once retired, many people struggle to manage both their emotions and their time, leading to a sense of emptiness or confusion for which they were not adequately prepared.

For this reason, the aim of this program is to provide useful tools to support a healthy transition into retirement, through effective emotional management and the introduction of activities that help individuals make enriching use of their free time.

The target population will be individuals who are approaching retirement or who have recently entered this phase and are seeking information and guidance. The estimated age range is between 60 and 70 years old, covering the period just before retirement, the moment of transition, and the early post-retirement years. We will use data from a specific health center to facilitate participant outreach.

Key words: retirement, free time, loneliness, social support, idle activitie

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD 1

DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROGRAMA 1

DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN 2

DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA 6

ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA 7

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS 8

Objetivo general 8

Objetivos específicos 8

SELECCIÓN METODOLOGIA EDUCATIVA 9

Estructura del programa 9

Metodología educativa 9

Captación 10

Sesión 1: Presentación del programa ¿Qué nos ofrece el sacyl? 11

Sesión 2: Construyendo hábitos 14

Sesión 3: Como estoy conmigo y con los demás 17

Sesión 4: Y ahora ¿qué? 20

INTEGRACION CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS 22

EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA 23

Cronograma 24

EVALUACIÓN 25

REGISTROS 26

DISCUSIONES 26

POSIBLES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y LIMITACIONES 27

CONCLUSIONES 29

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES 30

ANEXOS 33

Anexo 1: Ubicación centro de salud Canterac 33

Anexo 2: Folleto del Programa 33

Anexo 3: Preguntas de apoyo para la captación 34

Anexo 4: Presentación sesión 1 34

Anexo 5: Preguntas actividad 2. Sesión 1 36

Anexo 6: Hoja de evaluación de la sesión 36

Anexo 7: Actividad 2. Sesión 2 37

Anexo 8: Presentación sesión 2 38

Anexo 9: Presentación sesión 3 39

Anexo 10: Actividad 2. Sesión 3 40

Anexo 11: Video, actividad 3. Sesión3 41

Anexo 12: Presentación sesión 4 41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: elaboración propia 1

Tabla 2: Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia 11

Tabla 3: Programación de la segunda sesión. Fuente: elaboración propia 15

Tabla 4: Programación de la tercera sesión. Fuente: elaboración propia 18

Tabla 5: Programación de la cuarta sesión. Fuente: elaboración propia 20

Tabla 6: Cronograma de las sesiones. Fuente: elaboración propia 24

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Esperanza de vida según sexo 2

Figura 2: Población según edad y sexo en España en el 2022 4

Figura 3: Análisis DAFO. Fuente: elaboración propia 5

DESARROLLO DEL PORGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

DATOS TÉCNICOS DE IDENTIFICACION DEL PROGRAMA

Tabla 1: Datos técnicos de identificación del programa. Fuente: elaboración propia

TÍTULO	Jubilación: y ahora ¿qué? Un programa de educación para la salud.
LUGAR DE APLICACIÓN	Centro de Salud Canterac
ENTORNO	Zona: Valladolid Este, barrio Delicias
POBLACIÓN DIANA	Población con un rango de edad entre 60 y 70 años del Centro de salud Canterac. Cerca, en proceso o durante su jubilación.
RECURSOS HUMANOS	• Enfermeras para la captación • Enfermeras de apoyo durante las sesiones • 15 participantes máximo
RECURSOS MATERIALES	• Aula con mesas y sillas • Ordenador con proyector y pantalla • Folios, bolígrafos y fotocopias • Calendarios y rotuladores
TIEMPO DE APLICACIÓN	Del 7 al 28 de noviembre (4 semanas, una sesión por semana consecutivas)

DEFINICIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En el ambiente que hemos crecido y en el que nos hemos desarrollado, el objetivo vital que nos inculcan desde que somos pequeños es estudiar, conseguir un trabajo para ser económicamente independientes, para poder comprarnos una casa y tener familia. Para ello necesitamos un trabajo o unos fondos con los que podamos subsistir.

La media de años trabajados en España es de 35,6 años y la esperanza de vida en 2020 se situó en 82,2 años. Equivale a un 40% de nuestra vida estando en activo con una responsabilidad laboral, casi la mitad de nuestra vida. (3)
La media en España de jubilarse es a los 65,2 años, después de llevar la mayor parte de nuestra existencia activos laboralmente se nos plantea un dilema vital, cual es la forma correcta de llevar este cambio para nosotros tan importante. (4)

Figura 1: Esperanza de vida según sexo (5)

En la universidad o en el trabajo nadie nos enseña en cómo afrontar las variaciones en nuestra rutina para poder llevarlas con buena actitud u optimismo.

En muchos casos podemos toparnos con una depresión o estrés ocasionados por esta etapa.
Ya que en nuestra mente se forma una situación idílica a la que nunca llegaremos alcanzar, siendo el primer foco de atención, la realidad económica en la que nos vamos a encontrar y no el estado psicológico que vamos a tener que afrontar.

Los problemas de salud mental más frecuentes que suelen debutar en esta época son la depresión o ansiedad. Las personas que se jubilan no encuentran un propósito, sienten que no tienen donde invertir el tiempo, o tienen el sentimiento de encontrarse aislados, ya que no tienen un trato diario con sus compañeros de trabajo.
En vez de sentirse despreocupados y sin obligaciones, pueden tener sentimientos de estrés o ansiedad sobre cómo van a poder llenar su tiempo. Podemos encontrar algún estudio que habla en como la jubilación puede producir algún deterioro en la salud. (6)

Podrán surgir dificultades que encontraremos a la hora de acostumbrarnos a nuestro nuevo ritmo de vida, el no saber relajarse sobre todo los primeros meses. (7)

- Sentir que perdemos nuestra identidad: mi trabajo era lo que me definía, pero si ya no voy a trabajar, no sé si sigo siendo la misma persona.
- No veo a mis compañeros de trabajo a diario, tengo la inseguridad de pensar que no voy a poder conocer a más gente y me voy a quedar solo.
- No puedo ver los frutos y la satisfacción de ver que mis responsabilidades y tareas salen adelante, alomejor es que no soy tan útil como pensaba o es que no se hacer otra cosa diferente.
- Me siento atrapado en casa, necesito mi independencia que tenía antes y no la encuentro ya que tengo tiempo solo para mí.
- Incluso en algunos momentos me puedo a llegar sentir culpable por cobrar un dinero que no me lo estoy ganando.

Ante cambios de gran magnitud en nuestra vida, es fundamental conocer las estrategias adecuadas que nos permitan afrontarlos de la manera más positiva a nivel emocional.

Por ello, un adecuado manejo de las emociones y el fortalecimiento de las relaciones sociales con el entorno resultan fundamentales para afrontar con éxito en esta etapa de transición. (8)
Un buen control emocional es clave, la inteligencia emocional es igual de importante tanto a la hora de desarrollar nuestra personalidad y poder comenzar con nuestras relaciones sociales cuando somos más pequeños, como cuando nuestra vida sufre un cambio.

Debemos aprender de nuevo a relacionarlos con nuestro entorno debido que hemos salido de nuestra zona de confort del trabajo, donde tuviésemos nuestras relaciones más cercanas.
Debido a esto tenemos la necesidad de formar nuevas amistades tanto para nuestro bien psicológico como para nuestra actividad.

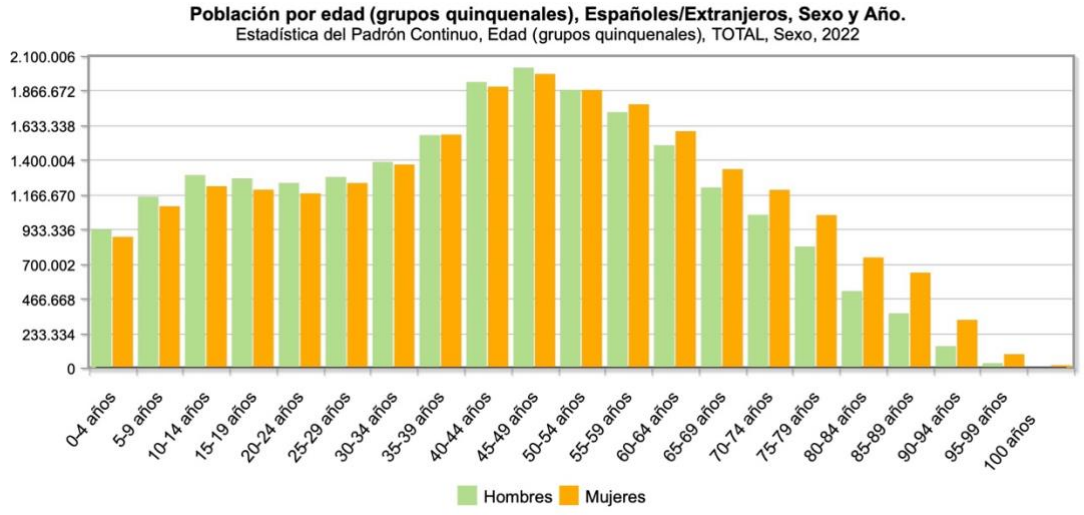


Figura 2: Población por edad y sexo en España en el 2022 (9)

En la actualidad más de un 20% de población de España tiene 64 o más años que equivale a 9,9 millones de personas.

Es innegable el envejecimiento que encontramos en nuestra sociedad y cada vez va a más, por lo que facilitar este paso y asegurar un bienestar a este sector de la población debe ser un deber para nosotros y sobre todo para el personal sanitario. (10)

El análisis DAFO nos brindará una visión holística de los factores internos y externos que podrían afectar al éxito e implantación efectiva del programa.
Al entender nuestras debilidades, podremos abordar áreas de mejora y solucionar posibles obstáculos. Asimismo, al identificar nuestras fortalezas, podremos potenciarlas para maximizar el impacto positivo del programa.
El reconocimiento de amenazas nos permitirá anticipar y desarrollar estrategias para enfrentar desafíos, mientras que la identificación de oportunidades nos dará la capacidad de aprovechar recursos y colaboraciones que puedan beneficiar significativamente la iniciativa.

Figura 3: Análisis DAFO. Fuente elaboración propia

DEFINICIÓN DEL GRUPO DE INCIDENCIA

El grupo de incidencia crítica está compuesto por personas adultas de entre 60 y 70 años, edades que podemos entender que la gente está pensando en su jubilación próxima, está en los meses previos a ella o que ya lleva un tiempo parada laboralmente hablando.
Podemos ver como mucha de estas personas a la hora de tomar la decisión y comenzar en esta nueva etapa pueden comenzar con signos de una depresión o desmotivación por el continuar con sus labores diarias, 1 de cada 3 jubilados se siente deprimido. (11)

Tendemos a pensar que a determinada edad es más difícil crear nuevos hábitos o cuanto mayor somos más difícil nos podemos adaptar a los cambios.
Tardamos una media de 66 días en crear un nuevo hábito, tendremos un amplio número de factores que van a intervenir en que esto sea posible como puede ser: (12)

- lo complicado que sea el nuevo hábito
- la recompensa que podemos esperar de el
- la motivación y compromiso que tengamos con este
- el respaldo de nuestro circulo social que tengamos

Recientemente se ha demostrado que personas mayores pueden tanto ganar masa muscular (13) como producir nuevas neuronas para poder fundamentar estas nuevas rutinas en su día a día. (14)

La gente con más edad tiene mayor riesgo de un abandono físico que puede desembocar en una obesidad o delgadez extrema. Hablamos tanto en el ámbito físico como psicológico, hay mayor despreocupación. (15)

ANALÍSIS Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN DIANA

La población diana seleccionada, será un grupo de máximo 15 personas del Centro de Salud de Canterac, situado en la AVDA. Segovia procedente del Área de Salud de Valladolid, en la zona este vinculado al Hospital Clínico Universitario de la misma ciudad. (Anexo 1)
En este centro podremos encontrar una cartera de servicios de comunitaria como: visitas del cuidado del niño, evaluaciones de desarrollo, evaluaciones de diagnóstico, vacunas, exámenes de visión, rehabilitación, servicios de matrona.

Con un personal sanitario de 8 médicos, 8 enfermeras y otros profesionales como fisioterapeutas y matronas. Dando servicios aproximadamente a 1.089 personas, ampliando sus recursos en el 2008 con una gran obra que benefició tanto a los pacientes como al personal sanitario trabajando en ese centro.

La participación en el programa se basará en el cumplimiento o no de los siguientes requisitos:
Criterios de inclusión:

- Tener entre 60 y 70 años
- Personas jubiladas, en proceso de jubilarse o pensando el cambio
- Pertenecer al Centro de Salud Canterac
- Mostrar dificultades emocionales o a la adaptación
- Mostrar interés y compromiso al voluntario

Criterios de exclusión:

- Ser mayor de 70 años o menor de 60 años
- Personas que no estén jubiladas ni en proceso cercano de estarlo
- No pertenecer al área de salud del centro donde se va a desarrollar el programa
- Falta de interés o rechazo

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo general:

- Diseñar un programa de educación para la salud orientado a promover la adaptación psicológica y emocional de las personas ante el cambio de situación vital que implica la jubilación.

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa los adultos que han sido participes del programa serán capaces:

- Conocer el contenido y desarrollo de las sesiones del programa, así como sobre los recursos y servicios disponibles en el sistema de salud de Castilla y León.
- Desarrollar nuevos hábitos saludables de manera estructurada y consciente, fomentando la exploración de nuevas actividades y aficiones que les resulten gratificantes.
- Adquirir herramientas para identificar y gestionar adecuadamente las emociones vinculadas al proceso de jubilación.
- Potenciar su empoderamiento personal para que, al finalizar el taller, puedan actuar como agentes activos de salud y como formadores de otras personas en situaciones similares.

SELECCIÓN DE LA METODOLOGIA EDUCATIVA

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Este programa para la salud se basará en la aplicación de 4 sesiones formativas durante todo el mes de noviembre de 2025, siendo una sesión semanal consecutivamente. Teniendo en mente nuestros objetivos previamente descritos durante todos los días para poder llegar a ellos.
Aproximadamente tendrán la duración de 1h cada una.

METODOLOGÍA EDUCATIVA

La metodología que hemos elegido para este programa es directa, presencial y participativa.
Se basará en la aplicación de talleres, presentaciones, dinámicas y debates para poder captar la atención de los asistentes y que el aprendizaje sea mucho más dinámico y ameno.

Las sesiones se llevarán a cabo cada viernes de mes de noviembre, en la primera sesión estableceremos una hora en concreta por la tarde, pero con el paso de las semanas, consensuaremos entre los participantes el mejor horario para poder realizarlas y que la asistencia sea la mayor posible todas las semanas, siendo flexibles y adaptativos a las diferentes situaciones personales.
Las sesiones serán impartidas por la enfermera coordinadora teniendo un apoyo en cada sesión de una enfermera del centro.

CAPTACIÓN

Para poder llevar a cabo este proyecto vamos a necesitar la colaboración del personal del Centro de Salud Canterac.
Previamente a comenzar la captación se tendrá una reunión con las 8 enfermeras que forman este centro, para poder explicar de que van a tratar las sesiones y que puedan entender con claridad los principales objetivos de este programa, para que sea mucho más sencillo este proceso.

Una captación directa y de calidad ocurrirá durante las consultas de enfermería, donde el profesional podrá ofertar la posibilidad de poder acudir a estos talleres formativos.
Teniendo una pequeña conversación con los pacientes y dándoles la libertad para poder preguntar e interesarse sobre esta iniciativa.
Con el recurso visual de un folleto, se explicará un poco más de lo que trata. Contando también con posters informativos por las instalaciones. (Anexo 2)

Las enfermeras lo recomendarán a pacientes entre 60 y 70 años, que están jubilados, en proceso de jubilarse o pensando en jubilarse.

Con el apoyo de unas preguntas y los criterios de inclusión y exclusión podrán valorar la opción de ser un candidato adecuado para formar parte del programa. (Anexo 3)

Es fundamental que el personal comprenda lo que queremos conseguir para poder transmitir esa información a los pacientes.
El grupo estará conformado por 15 pacientes, con la intención que este equilibrado de edad y estado laboral.

Buscamos principalmente pacientes que podamos observar que este cambio vital les esté suponiendo tanto cambios emocionales como físicos y se observe que no se está gestionando de la mejor manera, para que nuestra ayuda y la información que impartamos sea lo más útil posible.

Las enfermeras nos irán comunicando como se está llevando el proceso sugiriendo algún cambio si les parece preciso y saber si necesitan ayuda o más información.
La captación se realizará dos meses antes de empezar con las sesiones.

SESIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA, ¿QUE NOS OFRECE EL SACYL?

- Objetivo: Conocer el contenido y desarrollo de las sesiones del programa, así como sobre los recursos y servicios disponibles en el sistema de salud de Castilla y León.
- Duración: 1h
- Recursos humanos: Enfermera coordinadora y otra de apoyo
- Recursos materiales: Aula con mesas y sillas, ordenador con proyector y pantalla. Folios de papel, fotocopias y bolígrafos

Tabla 2: Programación de la primera sesión. Fuente: elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Bienvenida	Exposición oral	5 min
Presentación de los participantes	Juego	15 min
Presentación del programa	Exposición oral	15 min
Que espero de estas sesiones	Reflexión escrita	5 min
Posibilidades SACYL	Exposición oral	15 min
Fin de la sesión, primeras impresiones	Conversación	5 min

ACTIVIDAD 1: BIENVENIDA

- Duración: 5 min
- Método: exposición oral
- Objetivo: presentación de enfermera y cronograma del programa
- Desarrollo:

  Comenzaremos con la presentación de la enfermera y la explicación de cómo se va a llevar el tiempo en el programa. Explicando el horario y sesiones.

ACTIVIDAD 2: PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

- Duración: 15 min
- Método: juego
- Objetivo: conocer el perfil de cada participante y que se conozcan un poco más
- Desarrollo:

  En cada sitio estarán situados un cuaderno pequeño con un par de folios y un bolígrafo.

  Les indicaremos que cojan medio folio y escriban su nombre, colocándolo delante de ellos visiblemente que nos acompañará durante todas las sesiones.

  Nos ayudaremos de unas fotocopias donde estarán escritas una serie de preguntas. (Anexo 4) Se darán 5 minutos para que puedan pensar sobre ellas y más tarde lo comentaremos entre todos.

ACTIVIDAD 3: *PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA*

- Duración: 15 min
- Método: exposición oral
- Objetivo: exponer los contenidos del programa
- Desarrollo:

  Con el apoyo visual de una presentación PowerPoint la enfermera coordinadora explicará tanto los objetivos, los contenidos de cada sesión y como se va a desarrollar el programa. (Anexo 3)

ACTIVIDAD 4: *QUE ESPERO DE ESTAS SESIONES*

- Duración: 5 min
- Método: reflexión escrita
- Objetivo: comparar las expectativas previas a las sesiones
- Desarrollo:

  Con la ayuda de un pequeño papel les indicaremos que plasmen las expectativas y sus propios objetivos personales que tienen acudiendo a esas sesiones.

  La enfermera recogerá los folios tras 5 minutos de reflexión y se les volverá a entregar los mismos el último día de programa para saber si los han llegado a cumplir.

ACTIVIDAD 5: *POSIBILIDADES SACYL*

- Duración: 15 min
- Método: exposición oral
- Objetivo: Conocer lo que nos ofrece el SACYL a personas con mayor edad

- Desarrollo: Nos ayudaremos de la presentación para poder exponer las diferentes posibilidades que nos da la sanidad de nuestra comunidad para poder tanto ampliar nuestros conocimientos en el ámbito de la salud y de alguna determinada enfermedad que nos puede ir surgiendo con el paso de los años.

  Con la realización de talleres o charlas informativas como puede ser en casos de personas o que padezcan tanto diabetes o hipertensión. (Anexo 4)

ACTIVIDAD 6: FIN DE LA SESIÓN, PRIMERAS IMPRESIONES

- Duración: 5 min
- Método: conversación
- Objetivo: conocer las impresiones de los participantes
- Desarrollo: Para concluir cada uno de ellos explicará que le ha parecido la primera toma de contacto y como se ha sentido.

  Se les entregará un cuestionario para poder evaluar la satisfacción de la sesión. Puntuando cada uno de los ítems del 1 al 5, siendo el 1 nada satisfecho y el 5 muy satisfecho. (Anexo 6)

SESIÓN 2. CONSTRUYENDO HÁBITOS

- Objetivo: Desarrollar nuevos hábitos saludables de manera estructurada y consciente, fomentando la exploración de nuevas actividades y aficiones que les resulten gratificantes.
- Duración: 1h
- Recursos humanos: Enfermera coordinadora y otra de apoyo
- Recursos materiales: Aula con mesas y sillas, ordenador con proyector y pantalla. Folios de papel, fotocopias, bolígrafo y calendarios

Tabla 3: Programación de la segunda sesión. Fuente: elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Acogida e introducción	Exposición oral	5 min
¿Esto es saludable?	Dinámica grupal	25 min
Construyendo hábitos	Dinámica y exposición oral	25 min
Fin de la sesión y evaluación	Conversación	5 min

ACTIVIDAD 1: ACOGIDA E INTRODUCCIÓN

- Duración: 5 min
- Método: exposición oral
- Objetivo: exponer la importancia sobre los hábitos saludables
- Desarrollo:

  Iniciaremos esta sesión con una pequeña charla entre nosotros, hablando sobre que peso en mi día a día le doy a mis hábitos y que es lo que hago para cuidarme físicamente.

  Los participantes comentaran brevemente cuáles son sus actividades físicas que realizan con regularidad y que rutinas les ayudan a mejorar su estado de salud.

ACTIVIDAD 2: ¿ESTO ES SALUDABLE?

- Duración: 25 min
- Método: dinámica grupal
- Objetivo: detectar y reconocer cuales son hábitos favorables para nuestra salud y desarrollo

- Desarrollo:

  En diferentes puntos de la sala encontraremos diferentes espacios con unos folios en los que cada uno de ellos estará ambientado.

  Tendremos un restaurante, un bar, un salón de una casa y un gimnasio.

  En cada uno de ellos habrá diferentes elementos que describirán situaciones, comida o bebida.

  Les entregaremos a los participantes un folio en el que en cada uno de los puntos de la sala tendrán que indicar lo que para ellos es saludable y lo que no lo es. (Anexo 7)

  Más tarde entre todos expondrán cuales han sido sus respuestas con la intención que sea una conversación dinámica con la posibilidad del debate. Una vez hayan llegado a un punto común, el personal presente les hará reflexionar sobre su elección y hacer que se cuestionen sobre si ha sido la opción correcta.

  Al mismo tiempo se les otorgará pautas y recomendaciones para llevar una vida lo más saludable. (Anexo 8)

ACTIVIDAD 3: CONSTRUYENDO HÁBITOS

- Duración: 25 min
- Método: dinámica y exposición oral
- Objetivo: ofrecer herramientas para poder construir nuevos hábitos saludables y ayudarles a encontrar nuevos hobbies y alternativas para hacer en su tiempo libre.
- Desarrollo:

  Comenzaremos hablando entre todos que es para nosotros un hábito y cuáles son los que más nos cuesta adquirir.

  Se expondrá gracias al apoyo de la presentación de la sesión (Anexo 8) cuales son las pautas y las mejores rutinas para crear un hábito.

Se le entregará a cada uno un calendario de A4 y unos rotuladores.

Antes de comenzar tendremos 5 minutos de reflexión sobre cual quiere ser mi nuevo hábito y como lo voy a incorporar en mi rutina, eligiendo una hora en concreto y anotándolo en el calendario.

Los rotuladores nos ayudarán a marcar a diario si se ha cumplido el objetivo o no.

ACTIVIDAD 4: FIN DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

- Duración: 5 min
- Método: conversación
- Objetivo: Tener un resumen y una idea clara de lo tratado
- Desarrollo:

  La enfermera hará un repaso breve sobre las ideas principales de la sesión y lo que es de mayor dificultad de comprensión y motivará a los participantes de buscar nuevas alternativas para realizar, siempre adaptándose a la realidad personal.

  Se les indicará que para la próxima sesión tendrán que traer al menos una alternativa para realizar en su tiempo libre y que lo comentaremos entre todos.

  Se les entregará la encuesta de satisfacción de la sesión. (Anexo 6)

SESIÓN 3. COMO ESTOY CONMIGO Y CON LOS DEMÁS

- Objetivo: Adquirir herramientas para identificar y gestionar adecuadamente las emociones vinculadas al proceso de jubilación.
- Duración: 1h
- Recursos humanos: Enfermera coordinadora y otra de apoyo

- Recursos materiales: Aula con mesas y sillas, ordenador con proyector y pantalla. Folios de pape, fotocopias, bolígrafo y calendarios

Tabla 4: Programación de la tercera sesıon. Fuente: elaboración propia

ACTIVIDAD	**MÉTODO**	**DURACIÓN**
Acogida e introducción	Conversación	10 min
Reconociendo	Dinámica	30 min
¿Como me afecta?	Exposición visual	10 min
Fin de la sesión y evaluación	Conversación	10 min

ACTIVIDAD 1: ACOGIDA E INTRODUCCIÓN

- Duración: 10 min
- Método: Conversación
- Objetivo: Introducir la nueva sesión
- Desarrollo:

  Hablaremos sobre los nuevos hábitos que nos pusimos como objetivo plantearnos para esta nueva sesión e introduciremos de que trataremos en la sesión de hoy brevemente. (Anexo 9)

ACTIVIDAD 2: RECONOCIENDO

- Duración: 30 min
- Método: Dinámica
- Objetivo: Mayor conocimiento sobre inteligencia emocional
- Desarrollo:

  Los participantes se colocarán en un círculo junto a las dos enfermeras.

En el suelo se encontrarán unas cartulinas donde en algunas tendremos definiciones de emociones y en otras estarán los nombres de estas. (Anexo 10)

Deberemos unir la definición con el propio nombre, después de haber unido todas las cartulinas con el debate que corresponde compartiremos entre todos como nos estamos sintiendo en el proceso que estamos viviendo.

ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO ME AFECTA?

- Duración: 10 min
- Método: Exposición visual
- Objetivo: Reflexionar sobre la relación de salud mental con la física
- Desarrollo:

  Con el apoyo audiovisual de un video podremos reflexionar sobre la importancia de la salud mental y como nos puede afectar a nuestra salud.

  Tras el video lo comentaremos entre todos. (Anexo 11)

ACTIVIDAD 4: FIN DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

- Duración: 10 min
- Método: Conversación
- Objetivo: Tener en mente las ideas fundamentales del día
- Desarrollo:

  Tras ambas dinámicas, los participantes comentarán sus impresiones del día y algo que no sabían.

  Les indicaremos que durante la semana se fijen en lo que van sintiendo.

  Se les entregará la encuesta de satisfacción de la sesión. (Anexo 6)

SESIÓN 4. Y AHORA ¿QUÉ?

- Objetivo: Potenciar su empoderamiento personal para que, al finalizar el taller, puedan actuar como agentes activos de salud y como formadores de otras personas en situaciones similares.

- Duración: 50 min
- Recursos humanos: Enfermera coordinadora y otra de apoyo
- Recursos materiales: Aula con mesas y sillas, ordenador con proyector y pantalla. Folios de papel, fotocopias, bolígrafo y calendarios

Tabla 5: Programación de la cuarta sesión. Fuente: elaboración propia

ACTIVIDAD	MÉTODO	DURACIÓN
Acogida e introducción	Conversación	10 min
Ahora te toca a ti	Exposición oral	25 min
Fin de la sesión y evaluación	Conversación	15 min

ACTIVIDAD 1: ACOGIDA E INTRODUCCIÓN

- Duración: 10 min
- Método: Conversación
- Objetivo: Conocer las sensaciones hasta ahora del programa
- Desarrollo:

  Previo a comenzar esta nueva sesión, tendremos una pequeña conversación entre todos para ver las sensaciones que están teniendo.

  Reflexionaremos un poco sobre las emociones que hemos podido sentir durante la semana y si hemos sabido reconocerlas correctamente.

ACTIVIDAD 2:

- Duración: 25 min
- Método: Dinámica
- Objetivo: Proponerles la iniciativa de ser colaboradores
- Desarrollo:

  Les expondremos la posibilidad de poder colaborar con esta iniciativa y las pautas y consejos que deberían de seguir si quieren ser formadores para otros participantes en este programa. Repasando todas las sesiones y que se han tratado en ellas. (Anexo 12)

ACTIVIDAD 3: FIN DE LA SESIÓN Y EVALUACIÓN

- Duración: 15 min
- Método: Conversación
- Objetivo: Evaluación final del programa
- Desarrollo:

  Tras lo comentado en la dinámica anterior y la propuesta ofrecida, dejaremos que ellos hablen sobre cómo se sienten.

  Repartiremos unos folios donde deberán plasmar lo que han aprendido en estas sesiones, y mas tarde les entregaremos los folios que en la primera sesión escribieron sus expectativas y reflexionaremos sobre lo que se ha cumplido y lo que les ha faltado por alcanzar.

  Dejaremos que propongan propuestas y sugerencias para siguientes ediciones.

INTEGRACIÓN CON OTRAS ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS

En el 2014 se puso en marcha en Castilla y León un programa llamado el Club de los 60, Programa integral de Envejecimiento Activo.
Su objetivo general es mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Castilla y León mediante un desarrollo unificado y coordinado, entre administraciones y entidades, de acciones que, con carácter preventivo, promuevan la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades. (16)

Desde esta iniciativa se han puesto en marcha diferentes planes para las personas más mayores de nuestro entorno, para que eviten un empeoramiento físico y ofrecerles herramientas para que puedan realizar actividades con otras personas de realidad similar.
Una de las alternativas que ofertan es el programa interuniversitario de la experiencia y programa de alojamientos compartidos, que se implanto el 1 de mayo del 2022 (17)
Esta iniciativa ofrece espacios intergeneracionales para el intercambio de valores, metas, expectativas, deseos y opiniones, mediante acciones de intercambio de experiencias y conocimientos, participación social y solidaridad, acercando el ámbito universitario y los entornos más relacionados con las personas mayores.

Son actividades que favorecen la participación de las personas vinculadas a la universidad en espacios significativos para las personas mayores y la participación de personas mayores en el entorno universitario, dando respuesta a los intereses de ambos colectivos y compartiendo actividades que contribuyen al enriquecimiento personal y a la vida independiente. (18)

Castilla y León es la comunidad con mayor población viviendo sola, el 33,33%. Siendo en mayores de 65 años, las mujeres representan un 31,3% frente un 16% de los hombres. (19)

En este programa de educación para la salud uno de los objetivos principales es conseguir y ofrecer pautas para mejorar tanto su estado emocional y físico, y que conozcan todas las alternativas que nos ofrece la Junta de Castilla y León.

EJECUCIÓN Y PUESTA EN MARCHA

Para poder llevar este programa a cabo lo primero hablaremos con el coordinador del personal del Centro de Salud Canterac, exponiéndole nuestra iniciativa y comentándole nuestros objetivos y hablando la posibilidad de realizarlo.

Una vez consensuado el plan comenzaremos la captación en los meses de septiembre y octubre, antes de comenzar las sesiones.
Para ello tendremos la ayuda de las enfermeras colaboradoras que en sus consultas irán observando y hablando con los pacientes, con la ayuda de unas preguntas de apoyo, para poder conocer un poco más de la realidad del paciente y saber si el programa le sería útil con su perfil. (Anexo 3)

Repartiremos folletos informativos y posters que serán un importante apoyo visual. (Anexo 2)

El programa consta de cuatro sesiones con la duración aproximada de una hora.
Se impartirán los cuatro primeros viernes de noviembre consecutivamente, con la posibilidad de amoldarnos a los horarios y la rutina de las personas para que la participación sea la máxima posible.
Una vez captados se les llamará personalmente, y más tarde por correo postal les llegará toda la información necesaria.

Tabla 6: Cronograma de las sesiones. Fuente propia

	SEPTIEMBRE	*OCTUBRE*	*07/11*	*14/11*	*21/11*	*28/11*
CAPTACIÓN						
SESIÓN 1: *PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA*						
SESIÓN 2: *CONSTRUYENDO HÁBITOS*						
SESIÓN 3: *COMO ESTOY CONMIGO Y CON LOS DEMÁS*						
SESIÓN 4: *Y AHORA ¿QUÉ?*						

EVALUACIÓN

Este programa ha sido una planificación de lo que querríamos llevar a cabo, por lo que no podemos mostrar unos resultados, evaluaremos tanto el proceso como los resultados del programa.

Evaluación de las actividades

En la programación anterior en cada sesión hemos reservado un tiempo específico para poder evaluar cada una. Con la ayuda de un cuestionario que les entregaremos al final podremos evaluar cada ítem desde el 1 al 5, siendo el 1 la puntuación más baja y 5 la más alta. (Anexo 6).
Gracias a este formulario y a las charlas que tenemos al principio de cada día podremos obtener una información de los aspectos tanto que tenemos que mejorar como aquellos que más les han gustado.

Evaluación de los resultados

Para poder conocer el cumplimiento de los objetivos marcados a principio del programa, en la última sesión se les entregará un folio donde plasmarán lo que han aprendido en las sesiones, y más tarde se comparará con la hoja que recogimos el primer día, donde escribieron sus expectativas del programa. Podremos observar si todo lo que pensaron había sido superado o en contrario que es lo que les ha faltado de conseguir.

REGISTROS

La enfermera coordinadora de este programa, aquella que imparta las sesiones realizará una memoria en la que queden reflejadas las actividades y dinámicas juntos los recursos necesitados para llevarlas a cabo. Se adjuntarán todos los documentos necesarios que se han utilizado durante las sesiones para que se hayan podido realizar.

Tras la implantación del programa se reunirán a todas las enfermeras colaboradoras para conocer sus impresiones y conocer ámbitos en los que mejorar.

Por último, se plasmarán tanto los aspectos positivos y negativos de las evaluaciones para que en el día de mañana cuando se repita este programa sepamos que aspectos necesitan una mejoría y cuales aquellos están bien valorados.

DISCUSIÓN

La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 25% en los trastornos de salud mental, en concreto de la ansiedad y depresión (20)

Las restricciones de la relación social aumentaron el problema preexistente de soledad y aislamiento de las personas mayores y las consecuencias en la salud de la desconexión social que existían ya antes de la pandemia. (21)

Tras lo que vivimos en el 2020, los problemas de salud mental tanto en gente joven como en personas mayores han incrementado notablemente, relacionados con el aislamiento, el deterioro físico y mental que sufrieron durante esta época. (22)

Por ello estamos más concienciados y debemos ser consecuentes tanto de nuestro bienestar tanto mental como físico.

Según el “Estudio Internacional del Grupo AXA sobre salud y Bienestar Mental” realizado junto al Colegio de Psicólogos de España. En nuestro país hay una prevalencia de un 34% de personas que sufren algún trastorno mental,

empeorando desde el 2022, asegurando que no hay salud sin bienestar psicológico. (23)

El ministerio de sanidad realizó un programa de promoción de la salud mental y el bienestar emocional en el 2023. Donde encontramos actividades para niños, población adulta y personas mayores. Brindando espacios formadores en materia de salud emocional adaptada e integradas en Talleres de Salud con el fin de reflexionar sobre las emociones derivadas de la adaptación al proceso del envejecimiento, conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional y desarrollar un estilo asertivo para una mejora de relaciones interpersonales. (24)

Hay numerosos programas de educación para la salud enfocados a las personas mayores con el objetivo de mejorar su envejecimiento para que sea activo y saludable. (25)

En Castilla y León es necesario poder implementar este tipo de iniciativas beneficiosas para población envejecida y aquella que se está acercando a ella, como una estrategia de prevención y promoción de la salud.

POSIBLES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y LIMITACIONES

Este tipo de propuestas nos abre un punto de mira para la investigación sobre la adaptación psicológica de las personas jubiladas. Gracias al conocimiento de las limitaciones de este programa, identificamos varias líneas de investigación que serían factibles de desarrollar en el futuro.

A pesar de las oportunidades que presenta este programa de educación para la salud para personas próximas a la jubilación, se deben señalar algunas limitaciones relevantes que podrían afectar a su puesta en marcha y resultados:

En primer lugar, este trabajo se basa en una planificación, sin haber sido llevado a cabo. Esta falta de puesta en marcha no nos permite conseguir conclusiones reales sobre su efectividad o impacto en la salud emocional de los participantes.

La participación de las enfermeras es fundamental, y factores como la carga de trabajo o la falta de formación específica podrían dificultar el desarrollo del programa y hacer que el proceso de captación sea más lento o ineficaz.

El carácter voluntario de la participación también supone una posible debilidad, ya que es probable que accedan al programa personas con mayor motivación o sensibilidad hacia el autocuidado, no pudiendo participar personas que alomejor lo necesitarían más.

Por otro lado, aunque se han elaborado herramientas de evaluación, estos son principalmente cualitativos o subjetivos. La ausencia de herramientas estandarizadas para medir de forma objetiva el estado emocional limita el análisis riguroso de resultados.

Por último, la duración del programa podría resultar insuficiente para establecer nuevos hábitos o cambios emocionales, siendo recomendable su extensión o refuerzo con actividades complementarias.

Conociendo nuestras limitaciones se nos plantean posibles líneas de investigación, que podrían ser como analizar el impacto de los recursos sociales y comunitarios en la adaptación a la jubilación.

El apoyo familiar, su red social o la participación en diferentes actividades puede ser clave a la adaptación de la persona jubilada y sobre todo podría prevenir el sentimiento de soledad o aislamiento.

La influencia del tipo de ocupación previa puede marcar una transición diferente en comparación con otras profesiones. Podemos encontrar quienes hayan ocupado cargos de gran importancia experimenten este cambio de manera distinta que aquellos que no ejercido un oficio de gran responsabilidad.

Una línea prometedora consistiría en estudiar las diferencias individuales en el proceso de la adaptación considerando factores como los estilos de afrontamiento o la autoestima. Esta perspectiva nos permitiría reconocer perfiles de riesgo y desarrollar estrategias personalizadas de apoyo psicológico.

Por otro lado, sería interesante estudiar los factores sociales y culturales que intervienen en el cambio hacia la jubilación. Comparaciones entre contextos rurales y urbanos, así como países con el mismo concepto de bienestar.

CONCLUSIONES

La puesta en marcha de este programa de EPS pretende disminuir el porcentaje de problemas de salud mental de personas cercanas a la edad de jubilación o ya jubiladas en la zona de salud del Centro de Salud de Canterac. Recalcando la importancia de la salud mental y física en el proceso de un cambio vital como es la jubilación.

Se busca que los participantes de este programan puedan ampliar conocimientos sobre la importancia de un bienestar, dominando todas las alternativas y opciones que existen tras tantos años trabajando.
Identificando que es lo que mejor puedo adaptar en mi día a día, cuáles son las actividades que más me pueden gustar y cual son los aspectos en los que tengo que esforzarme más para llegar a mis objetivos.

No obstante, para obtener conclusiones definitivas es imprescindible llevar el programa a la práctica. En este sentido, la principal conclusión proviene en la necesidad evidente de poner en marcha un programa de educación para la salud, justificada por el número de personas retiradas en nuestro país y los problemas a la adaptación que tienen.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES

1. Rae.es. [citado el 16 de mayo de 2025]. Disponible en: https://dpej.rae.es/lema/jubilación
2. EpData. Variación mensual del gasto en pensiones en España [Internet]. Europa Press; 2025 [citado el 23 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.epdata.es/datos/pensiones-datos-gasto-numero-media-pension/28/espana/106
3. Roa MM. ¿Cuántos años dedicarán al trabajo los europeos? [Internet]. Statista. 2020 [citado el 13 de mayo de 2025].

   Disponible en: https://es.statista.com/grafico/22283/duracion-estimada-de-la-vida-laboral-de-una-persona-de-15-anos-o-mas/
4. Elma Saiz comparece en el Congreso para informar sobre la gestión migratoria y la sostenibilidad de las pensiones Guía para solicitar cita previa con la Seguridad Social Cómo obtener el Número de la Seguridad Social Cómo pedir la prestación por nacimiento y cuidado de menor Guía sobre el complemento de Ayuda para la Infancia del Ingreso Mínimo Vital (IMV) Guía para conocer el estado de tu solicitud de Ingreso Mínimo Vital Cómo dar de alta a un beneficiario en la Seguridad Social - Revista Seguridad Social - Seguridad Social [Internet]. Revista Seguridad Social. [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: https://revista.seg-social.es/-/elma-saiz-informa-en-el-congreso-sobre-gestion-migratoria-y-pensiones
5. Esperanza de Vida al Nacimiento según sexo [Internet]. INE. [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1414
6. van Zon SKR, Bültmann U, Reijneveld SA, de Leon CFM. Functional health decline before and after retirement: A longitudinal analysis of the Health and Retirement Study. Soc Sci Med [Internet]. 2016;170:26–34. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.10.002
7. Robinson L, Melinda Smith MA. Adaptación a la jubilación: Cómo manejar la depresión y el estrés [Internet]. Helpguide.org. Lawrence Robinson; 2021 [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/adaptacion-a-la-jubilacion-como-manejar-el-estres-y-la-ansiedad
8. Fleischmann M, Xue B, Head J. Mental health before and after retirement-assessing the relevance of psychosocial working conditions: The Whitehall II prospective study of British civil servants. J Gerontol B Psychol Sci Soc

Sci [Internet]. 2020;75(2):403–13.

Disponible en: http://dx.doi.org/10.1093/geronb/gbz042

9. Población por edad (grupos quinquenales), Españoles/Extranjeros, Sexo y Año [Internet]. INE. [citado el 13 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/e245/p08/l0/&file=01002.px
10. INE-Instituto Nacional de Estadística. Proyecciones de Población [Internet]. INE. 2024 [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/Prensa/PROP20242074.htm
11. Vol. 7 Núm. 2. Abril 2023. La depresión y el riesgo de suicidio en ancianos españoles [Internet]. Sanum. 2023 [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-2-abril-2023-la-depresion-y-el-riesgo-de-suicidio-en-ancianos-espanoles/
12. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Eur J Soc Psychol [Internet]. 2010;40(6):998–1009. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.674
13. Breen L, Phillips SM. Skeletal muscle protein metabolism in the elderly: Interventions to counteract the “anabolic resistance” of ageing. Nutr Metab (Lond) [Internet]. 2011;8(1):68. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/1743-7075-8-68
14. Apple DM, Solano-Fonseca R, Kokovay E. Neurogenesis in the aging brain. Biochem Pharmacol [Internet]. 2017;141:77–85. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.bcp.2017.06.116
15. Illamola Martin L, Granados Granados A, Sanllorente Melenchón A, Rodríguez Cristobal JJ, Broto Hernandez M. Prevalencia de inactividad física y riesgo de sarcopenia en atención primaria. Estudio transversal. Aten Primaria [Internet]. 2024;56(11):102993. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102993
16. Jcyl.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.tramitacastillayleon.jcyl.es/web/jcyl/binarios/293/335/PROGRAMA%20INTEGRAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20ACTIVO,0.docx?blobheader=application%2Fvnd.openxmlformats-officedocument.wordprocessingml.document&blobheadername1=Cache-Control&blobheadername2=Expires&blobheadername3=Site&blobheadervalue1=no-store%2Cno-cache%2Cmust-revalidate&blobheadervalue2=0&blobheadervalue3=Portal_Informador&blobnocache=true
17. Es MIW. Una experiencia de convivencia entre generaciones [Internet]. Jcyl.es. [citado el 15 de mayo de 2025]. Disponible en:

https://serviciossociales.jcyl.es/web/jcyl/binarios/716/904/Triptico%20Acercamiento%20Intergeneracional%20.M.pdf?blobheader=application%2Fpdf%3Bcharset%3DUTF-8&blobnocache=true

18. de Castilla y León J. Programa de acercamiento intergeneracional [Internet]. Jcyl.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://serviciossociales.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/Plantilla100Detalle/1285316901526/Iniciativas/1285298368218/Practica

19. Álvarez B, Gómez J. En Castilla y León somos más viejos y vivimos más solos [Internet]. Cadena SER. 2024 [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://cadenaser.com/castillayleon/2024/03/01/en-castilla-y-leon-somos-mas-viejos-y-vivimos-mas-solos-radio-palencia/

20. La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo [Internet]. Who.int. [citado el 22 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide

21. Pinazo-Hernandis S. Psychosocial impact of COVID-19 on older people: Problems and challenges. Rev Esp Geriatr Gerontol [Internet]. 2020;55(5):249–52. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006

22. Sagg.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.sagg.es/docs/noticias/95CQDR0T_G1gS2guHqfNYSYkXvvoMMpbPSsXKZscPrE.pdf

23. Axa.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.axa.es/documents/776357/24335671/Estudio+Internacional+AXA+Salud+y+bienestar+mental.pdf/39cd6318-6a8d-64b3-55aa-787ed249c0e6?t=1671788444496

24. No title [Internet]. Google.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.google.es/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sipes.sanidad.gob.es/sipes2/descargaFichero.do%3Ftipo%3D1%26fichero%3D%5B11469231117104837483%5DPROGRAMA_DE_PROMOCI%25D3N_DE_LA_SALUD_EMOCIONAL_2023.pdf&ved=2ahUKEwjI18XSgaaNAxXcWKQEHYIvAJsQFnoECDMQAQ&usg=AOvVaw11hDUnBlfJ0HyaZD7TtI63

25. Uva.es. [citado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7336/TFG-G789.pdf?sequence=6

ANEXOS

Anexo 1: Ubicación centro de salud Canterac

Anexo 2: Folleto del Programa

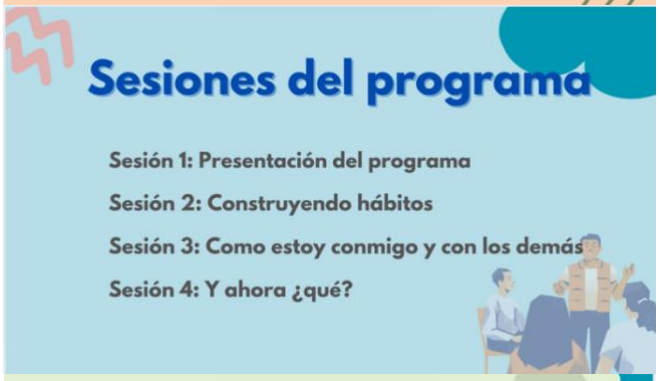
Anexo 3: Preguntas de apoyo para la captación

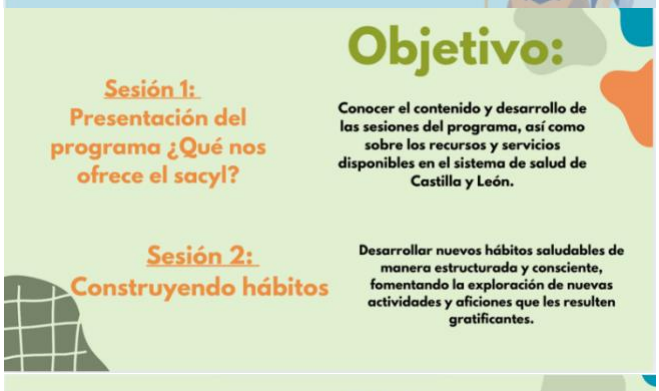
Con el apoyo de estas preguntas las enfermeras podrían valorar la opción de ser un candidato adecuado para formar parte del programa.

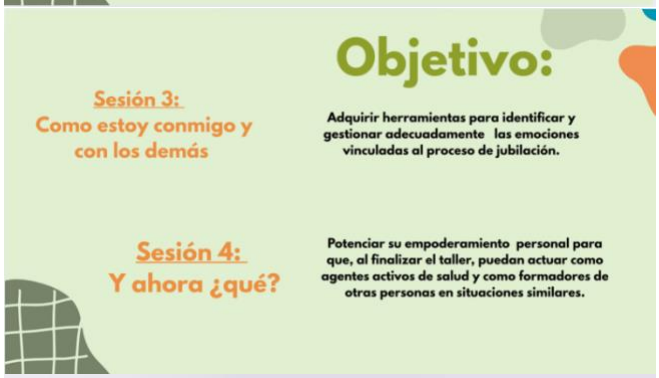
- ¿Tienes alguna afición?
- ¿Durante este tiempo has sabido gestionar tus emociones?
- ¿Te sientes acompañado y con una red social cerca?
- ¿Cuidas tu alimentación y estado físico?
- ¿Le das importancia a tu salud mental?
- ¿Disfrutas de tu tiempo libre?

Anexo 4: Presentación de la sesión 1

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?
• PERSONAS ENTRE 60 Y 70 AÑOS
• PERSONAS JUBILADAS
• PERSONAS QUE ESTÉN PENSANDO JUBILARSE
• AQUELLOS QUE SE ACABAN DE JUBILAR


Sesiones del programa
Sesión 1: Presentación del programa
Sesión 2: Construyendo hábitos
Sesión 3: Como estoy conmigo y con los demás
Sesión 4: Y ahora ¿qué?


Objetivo:
Sesión 1:
Presentación del programa ¿Qué nos ofrece el sacyl?
Conocer el contenido y desarrollo de las sesiones del programa, así como sobre los recursos y servicios disponibles en el sistema de salud de Castilla y León.
Sesión 2:
Construyendo hábitos
Desarrollar nuevos hábitos saludables de manera estructurada y consciente, fomentando la exploración de nuevas actividades y aficiones que les resulten gratificantes.


Objetivo:
Sesión 3:
Como estoy conmigo y con los demás
Adquirir herramientas para identificar y gestionar adecuadamente las emociones vinculadas al proceso de jubilación.
Sesión 4:
Y ahora ¿qué?
Potenciar su empoderamiento personal para que, al finalizar el taller, puedan actuar como agentes activos de salud y como formadores de otras personas en situaciones similares.

Sacyl
Posibilidades del Sacyl
1. Viajes
2. Programa interuniversitario
3. Programa acercamiento intergeneracional
4. Programa de Envejecimiento Activo
5. Carné 50 CyL
club de los 60

Anexo 5: Preguntas actividad 2. Sesión 1

JUBILACIÓN Y AHORA ¿QUÉ?

¿CON QUE COLOR ME IDENTIFICO?

¿SI FUESE UN OBJETO CUÁL SERÍA?

¿SI SOLO PUDIESE COMER UNA COMIDA EL RESTO DE MI VIDAL CUAL SERÍA?

¿QUE SUPER PODER ME GUSTARIA TENER Y POR QUÉ?

¿QUE ANIMAL ME GUSTARÍA SER?

¿QUE ESTACIÓN DEL AÑO QUERRIA SER?

¿EN QUE PAIS ME GUSTARÍA VIVIR Y POR QUÉ?

Anexo 6: Hoja de evaluación de la sesión

Para conocer su grado de satisfacción señale el recuadro correspondiente su valoración sobre los distintos aspectos de la sesión en una escala del 1 al 5.

Siendo 1 la puntuación más baja y 5 la más alta.

Contenido de la sesión	1	2	3	4	5
Duración de la sesión	1	2	3	4	5
Actividades de la sesión	1	2	3	4	5
Metodología	1	2	3	4	5
Utilidad de la información recibida	1	2	3	4	5
Claridad del contenido	1	2	3	4	5
Interactividad y participación	1	2	3	4	5
Competencia del facilitador	1	2	3	4	5

¿Qué es lo que más te ha gustado?

¿Qué mejorarías de esta sesión?

Anexo 7: Actividad 2. Sesión

Anexo 8: Presentación sesión 2

Anexo 9: Presentación sesión 3

Anexo 10: Actividad 2. Sesión 3

FELICIDAD	Estado de grata satisfacción espiritual y física.
TRISTEZA	Estado anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con pesimismo, insatisfacción y tendencia al llanto
ANSIEDAD	Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
MIEDO	Angustia por un riesgo o daño real o imaginario
SOLEDAD	Carencia voluntaria o involuntaria de compañía
SATISFACCIÓN	Razón, acción o modo con que se sosiega y responde enteramente a una queja, sentimiento o razón contraria

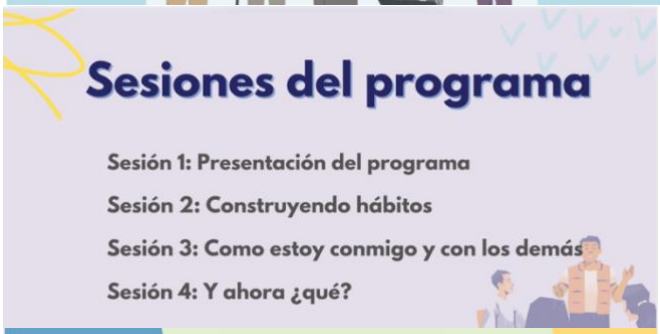
IMPOTENCIA	Falta de poder para hacer algo
GRATITUD	Sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera

Anexo 11: Video, actividad 3. Sesión3

https://www.youtube.com/watch?v=Q-j7jCTmDGA&list=WL&index=9

Anexo 12: Presentación sesión 4

"Siento que el progrma ha mejorado mi vida"
"Quiero que mis amigos también puedan aprender "
Meses después del programa y con el siguiente próximo contactaremos con vosotros por si quereis uniros
Nos reuniremos y tendreís todo el material necesario


Sesiones del programa
Sesión 1: Presentación del programa
Sesión 2: Construyendo hábitos
Sesión 3: Como estoy conmigo y con los demás
Sesión 4: Y ahora ¿qué?

Muchas
GRACIAS
Por su atención