

## Ejercicio 8.1. La jubilación



Las imágenes utilizadas en este manual (y anexos) se han descargado de pixabay.com y sclera.be

## Contenido

<b>Comprensión del concepto de jubilación.....</b>	<b>3</b>
Actividad 1: ¿Qué es la jubilación?.....	4
Actividad 2: ¿Por qué la gente se jubila?.....	5
Actividad 3: ¿Cuál es el motivo más frecuente de jubilación?.....	5
Actividad 4: ¿Qué hace la gente cuando se jubila?.....	6
<b>Pros y contras de la jubilación.....</b>	<b>7</b>
Actividad5: Cuestionario .....	8

## Comprender el concepto de jubilación

Se recomienda iniciar este ejercicio con la historia de Isabel (parte I), mientras se muestran las imágenes (ver también el Anexo 1 de la plataforma). También las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento pueden leer la historia por sí mismos.

Puedes agregar otros materiales/películas que exploren la situación de las personas que se jubilan. Siempre es más útil mostrar películas de la gente local, si es posible.

La historia de Isabel

### Isabel va a trabajar



Esta es Isabel. Durante más de 20 años ha ido a su trabajo conduciendo su motocicleta.

### Derrame cerebral de Isabel

Pero hace dos años, cuando Isabel tenía 58 años, sufrió un derrame cerebral y terminó en el hospital. Durante un tiempo estuvo muy enferma.



Después de salir del hospital, Isabel ya no era ella misma. Se sentía extremadamente cansada y se irritaba fácilmente, especialmente después de un día de trabajo.



### Reducción de jornada del trabajo de Isabel

Junto con sus asistentes sociales, Isabel decidió reducir su jornada laboral. En lugar de ir a su trabajo cuatro días a la semana, iba dos.



### Búsqueda de Isabel de otras cosas que hacer

En sus días libres, Isabel probó una actividad que siempre quiso hacer pero que nunca tuvo la oportunidad. Isabel le había dicho a su asistente social que, cuando era una niña, siempre había querido trabajar en una tienda.

Desde entonces, Isabel está ayudando en una floristería cercana como voluntaria. Esto significa que no recibe ningún dinero. Sin embargo, también significa que Isabel no tiene que ir a trabajar cuando no se siente con ganas de hacerlo. También puede dejar de trabajar allí cuando quiera.



### Rotura de la cadera de Isabel

Cuando Isabel tenía 63 años, se cayó y se rompió la cadera. Isabel tenía que operarse. Después de la operación, ya no podía caminar largas distancias debido al dolor. También empezó a tener dificultades con las tareas domésticas y problemas para levantarse de la cama por la mañana. Este fue un período muy estresante para Isabel. ¿Debería jubilarse ahora?



### Actividad 1: ¿Qué es la jubilación? (Anexo 1 - 20 minutos)

En primer lugar se puede preguntar al grupo (o individuo) si saben lo que significa la jubilación. Deja que se expliquen para ver si realmente lo entienden. Puedes referirte a la historia de Isabel o preguntar si ahora alguien está jubilado.

**Ten en cuenta** que muchos AAWID pueden desconocer el concepto de jubilación. La transición a la jubilación puede ser aterradora y para algunos muy abrupta. A menudo piensan que la jubilación les conducirá a la inactividad, el aburrimiento, la soledad y la falta de apoyo. El objetivo de las Actividades es familiarizarse con el concepto de jubilación y enseñarles que la transición puede ocurrir a su propio ritmo y también puede conducir a resultados positivos.

Actividad 2: ¿Por qué la gente se jubila? (Anexo 2 - 30 minutos)

Comienza por explicar al grupo que el objetivo de la actividad es pensar en razones por las que la gente quiere jubilarse.

Entrega a cada grupo una hoja de papel de rotafolio dividida en dos zonas, una verde y otra roja.



Entrega al grupo un paquete de imágenes (ver el Anexo 2 en la plataforma) y diles que tomen una imagen a la vez, discutan lo que dice y decidan como grupo si es una razón por la que la gente se jubila (**verde**) o no (**rojo**).

Luego, pídeles que coloquen la tarjeta en la zona apropiada del rotafolio.

Anima al grupo a discutir y debatir porque es una razón para jubilarse y porque no.

El juego se completa cuando el grupo finalizó el debate y colocó todas las tarjetas en el cuadro.

**Ten en cuenta** que la mayoría de las tarjetas se pueden colocar en la zona verde. Todo depende de sus interpretaciones. Por ejemplo, la mayoría de la gente sigue trabajando porque necesita el dinero. Pero algunos pueden tener suficientes ahorros y decidir jubilarse anticipadamente.

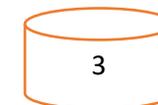
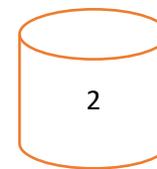
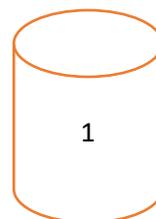
Actividad 3: ¿Cuál es el motivo más frecuente de jubilación? (10 minutos)

Pide al grupo que utilice las tarjetas que pusieron en la columna verde en la actividad 2. Pídeles que decidan qué 3 tarjetas representan las razones más frecuentes por las que las personas se jubilan.

Entrega un nuevo papel de rotafolio y dibuja tres pasos (ver a continuación).

Si es posible, permíteles clasificar estas 3 tarjetas.

- 1 = 1<sup>er</sup> motivo más frecuente
- 2 = 2<sup>o</sup> motivo más frecuente
- 3 = 3<sup>er</sup> motivo más frecuente



Los estudios han demostrado que los problemas de salud o las enfermedades son la razón más común por la que los AAWID se jubilan, seguida por el cansancio y el deseo de tomarse la vida con más calma.

**Ten en cuenta** que no todos los participantes podrán clasificar las tarjetas. Utiliza este ejercicio para discutir sobre aquellos temas que coinciden con su propia situación.

Actividad 4: ¿Qué hace la gente cuando se jubila? (40 min.)

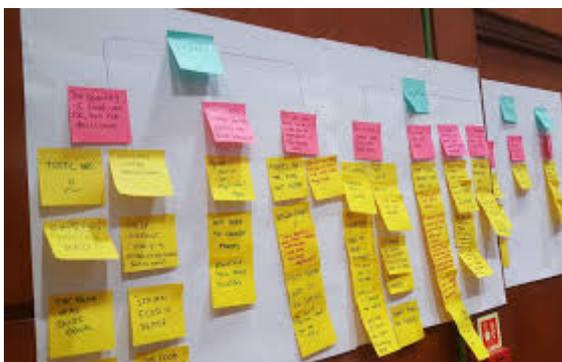
Esta actividad requiere tanto respuestas individuales como de grupo a la pregunta pero, lo que es más importante, debe propiciar un debate sobre las diferentes actividades que hace la gente cuando se jubila.

Entrega a cada participante dos post-its.



Pide a los participantes que **piensen individualmente en dos actividades que las personas podrían hacer cuando se jubilen**. Deja que escriban estas actividades/cosas en los post-it. Ayuda si es necesario.

Después, pide a cada miembro que le **cuenta al grupo** lo que ha escrito. Deja que **peguen sus post-it en un rotafolio o en una pizarra**.



Mientras tanto, también pregunta si la idea coincide con las ideas de otros participantes. Si es así, ayuda a los participantes a **agrupar estas ideas**. Cuando todas las ideas estén en el rotafolio, dibuja un círculo alrededor de las ideas correspondientes.

Esta actividad explora los beneficios de la jubilación, pero los participantes también pueden resaltar pensamientos, miedos o estereotipos más negativos. Explora cualquier problema que surja en la actividad con toda la clase.

Si es posible, invita a uno o más colaboradores/voluntarios, personas cercanas a la jubilación o que ya se han jubilado, para que hablen brevemente sobre sus experiencias, pero pídeles que se centren en los beneficios que conlleva la jubilación.



También podrías pedir a los participantes que hicieran deberes y solicitarles que tengan una entrevista con una o más personas jubiladas.

## Pros y contras de la jubilación

Comienza preguntando a los participantes lo que todavía recuerdan acerca de la historia de Isabel. ¿Cómo terminó la historia? Ahora continúa con la historia de Isabel (Parte II) o deja que ellos mismos lean la historia.

La actividad trata sobre lo que las personas **temen o de lo que disfrutan** cuando se jubilan. Describe la actividad a los participantes y diles que tendrán que contestar un cuestionario al final para que se concentren y escuchen con más atención.

### La historia de Isabel (parte II)

#### Isabel y su miedo a perder su trabajo

Cuando Isabel escuchó la noticia de que ya no tenía que ir a su trabajo, lloró. Pensó que la habían despedido, que ya no la querían. No estaba lista para jubilarse. Ama su trabajo. Ha estado allí durante muchos, muchos años. Tenía miedo de aburrirse en casa o, peor aún, de echar de menos a sus amigos del trabajo.



Su jefa le explicó que depende de ella. Si todavía quiere, aún podría ir a trabajar. Solo pensó que después de la operación, ella sentiría demasiado dolor, que le hubiera gustado quedarse en casa.

#### Planteamiento de la jubilación de Isabel

Juntos elaboraron un plan. Isabel seguiría yendo a trabajar, pero en lugar de dos días, empezaría con un día a la semana. También se encargaría de realizar tareas más fáciles.



Con su asistente social, elaboró un plan para el futuro, para cuando esté lista para jubilarse por completo. Hablaron de todas las cosas posibles que podía hacer y cada semana probaban cosas diferentes.

#### Isabel y su decisión de retirarse

Seis meses después, Isabel empezó a sentir que estaba lista para jubilarse. Estar más tiempo en casa la hacía sentirse feliz. Ella dijo: «Últimamente, en el trabajo estaba tan cansada, que no podía hacer más mis tareas. Pero ahora que estoy más en casa, tengo más energía para hacer otras actividades. Ahora puedo hacer mucho más y ya no necesito dormir tanto durante el día.» 😊



Durante su búsqueda de nuevas actividades para empezar a hacer, conoció a Antonio. A los dos les gusta estar juntos, hablar, pasear por el campo y tomar café. Antonio también la ayudó a aprender a usar el transporte público.



Una vez a la semana, Isabel va a su clase de tejer, junto con una voluntaria llamada Laura. Dejó su propio trabajo voluntario porque se volvió demasiado difícil para ella. Sin embargo, como la tienda está al lado de su casa, ella todavía va a visitarla para hablar con la señora de la tienda.

A Isabel también le hubiera gustado ir a Francia ese verano, pero no tenía dinero para pagar. En su lugar, fue a visitar a su hermana a la playa durante un fin de semana.

### Actividad 5: Prueba (20 minutos)

El cuestionario se puede realizar de forma individual o grupal, según corresponda.

Pide a los participantes que usen la tarjeta de puntuación para contar cuántos puntos ganaron, según el número de respuestas correctas.

1. ¿Por qué Isabel lloró cuando le dijeron que no tendría que ir más a trabajar?

	<p><b>A</b></p>	<p>No podría ir de vacaciones a Francia</p>
	<p><b>B</b></p>	<p>Pensó que la habían despedido, que ya no la querían.</p>

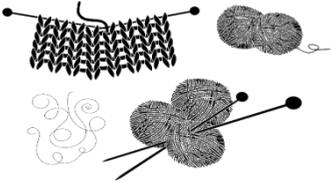
2. ¿Por qué Isabel tenía miedo de jubilarse?

	<p><b>A</b></p>	<p>Porque podría tener que mudarse a otra casa.</p>
	<p><b>B</b></p>	<p>Porque tenía problemas financieros</p>
	<p><b>C</b></p>	<p>Porque podría aburrirse en casa</p>

3. ¿Por qué Isabel estaba feliz por jubilarse?

	<p><b>A</b></p>	<p>Para andar más con su bicicleta</p>
	<p><b>B</b></p>	<p>Porque ya no ve a sus amigos del trabajo</p>
	<p><b>C</b></p>	<p>Porque pasa más tiempo en casa</p>

4. Cuando Isabel se jubiló definitivamente, ¿cuál de las actividades era nueva para ella?

	<p><b>A</b></p>	<p>Tomar el transporte publico</p>
	<p><b>B</b></p>	<p>Trabajar en la floristería</p>
	<p><b>C</b></p>	<p>Ir a clases de tejer</p>
	<p><b>D</b></p>	<p>Caminar por la naturaleza con su nuevo amigo Andrés</p>

En el ejercicio 8.3, los participantes realizarán actividades que les ayudarán a pensar en su propio plan de jubilación, sus miedos y sueños.