

## Ejercicio 8.3: Mi plan de jubilación soñado



### CONTENIDO

<b>Mi plan de jubilación</b> .....	2
Actividad 1: ¿Qué pasa cuando me jubile?.....	2
Actividad 2: ¿Me retiro, reduzco mi jornada o sigo trabajando?....	3
Actividad 3: ¿Qué actividades de ocio preferiría hacer? .....	3
Actividad 4: ¿Qué tipo de trabajo voluntario me gustaría probar?.....	4
Anexos.....	5

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


# Mi plan de jubilación soñado

Este ejercicio captura el aprendizaje adquirido hasta ahora en esta unidad. Las siguientes actividades invitan a una reflexión sobre las opciones y acciones que se pueden incluir en el posible plan de jubilación de cada uno de las personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento (AAWID). Algunos participantes requerirán tiempo y apoyo adicionales, ya que la mayoría de las actividades son individuales.

**Nota:** No pasa nada si el participante no quiere unirse a esta actividad. Pero no te rindas, es posible que esta persona quiera involucrarse en este tema en el futuro. Puedes involucrarle en otras actividades. Por ejemplo, creando una situación para que pueda escuchar. Se podría involucrar a otros amigos o compañeros de casa del participante. O también se puede preguntar a su tutor durante una conversación sobre temas relacionados.

## Actividad 1: ¿Qué va a suceder cuando me jubile?

Comienza esta actividad con un resumen del ejercicio 8.1. Puedes consultar la historia de Isabel o las actividades del ejercicio 8.1.

Luego, puedes solicitar a los participantes que imaginen...  su propia jubilación.

Dales 5 minutos para responder, por separado, a las siguientes dos preguntas. Si la actividad es demasiado difícil, proporciona un ejemplo o permíteles hacer la actividad en parejas.

1. Si te jubilaras, ¿cuáles son las dos peores cosas que te podrían pasar? ¿Qué te asusta?

2. Si te jubilaras, ¿cuáles son las dos mejores cosas que te podrían pasar? ¿Con qué sueñas?

Después de completar la hoja de actividades, pídeles que retroalimenten sus respuestas y anoten lo que dicen en una pizarra o rotafolio.

Es evidente que no hay respuestas correctas o incorrectas. Puedes finalizar esta actividad, generando una discusión sobre sus miedos.

Actividad 2: ¿Me retiro, reduzco mi jornada o sigo trabajando?

Imprime la Actividad 2 (Anexo 1, página 5) para todos los participantes.

Imprime y corta las siguientes tres tarjetas. Hazlas más grandes si es necesario.



Pregunta al participante «¿Qué tarjeta se adapta mejor a tu plan de jubilación soñado actual?»

Entrega a cada participante la hoja de trabajo correspondiente (anexo 1) y pídeles que trabajen por sí mismos. Dales 20 minutos o más si es necesario. Tómate un descanso si es necesario. Si la actividad es demasiado difícil, repasad las preguntas juntos. Ayuda a seleccionar las preguntas que necesitan respuesta.

Actividad 3: ¿Qué actividades de ocio preferiría hacer?

El objetivo de esta actividad es ayudar a los participantes a pensar en las actividades de ocio que sueñan hacer cuando se jubilen. (Anexo 2, página 11)



Cuatro estrategias pueden ayudar a los AAWID a crear su collage.

1. Muéstrales el collage de las actividades con las que sueña María. (Anexo 2)
2. Entrégales la lista de actividades de ocio/recreativas/pasatiempos.
3. Invita a la red (familiares, amigos, confidentes, etc.) para que te ayuden a construir el collage.
4. Habla de cosas del pasado, de cuando eran más pequeños, cuando aún eran niños, lo que hacían, pero también lo que deseaban haber aprendido.

Da a los participantes la oportunidad de hacer su propio collage personal. Por ejemplo, si a la persona le gusta buscar imágenes digitales, usa un cuaderno u otros dispositivos electrónicos. O hazlo de la manera más tradicional y déjales que simplemente recorten fotos de revistas o pídeles que tomen fotos con su teléfono.

Otra posibilidad es darles deberes para hacer en casa. Pide a los participantes que hablen con su familia, amigos, compañeros de residencia o trabajadora social sobre las actividades con las que más sueñan.

Actividad 4: ¿Qué tipo de trabajo voluntario me gustaría probar? (Anexo 3)

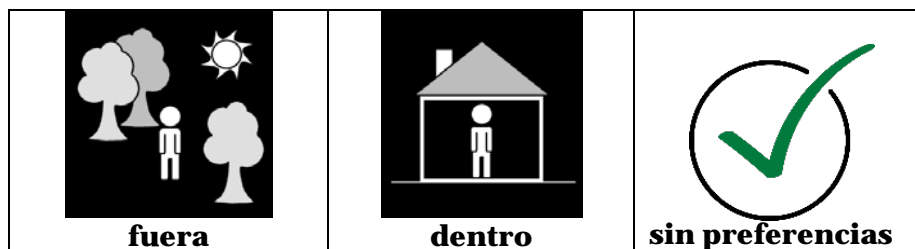
Comienza con una breve recapitulación de la actividad 6 (unidad 8 - ejercicio 2). Como en la actividad 6, usa imágenes o descripciones del trabajo voluntario de la comunidad local si es necesario.

El objetivo de esta actividad es ayudar a los AAWID a identificar sus preferencias en el trabajo voluntario. Imprime el Anexo 3, página 13.

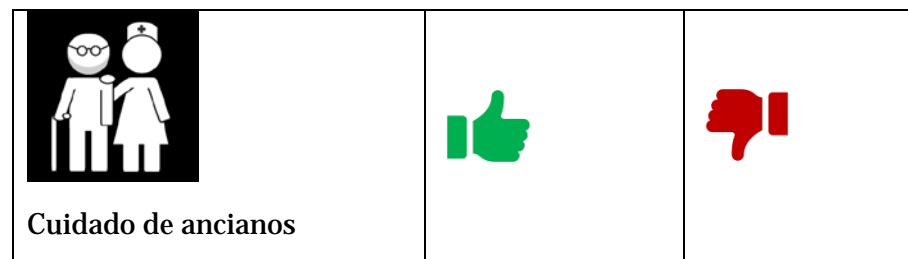
Primero pide a los participantes que:

- Miren las imágenes de diferentes actividades que se pueden hacer de trabajo voluntario.
- Piensen en lo que les gusta y escuchen las opciones.
- Seleccionen las que mejor se adapten a sus necesidades.

Ejemplo:



En segundo lugar, pídeles que seleccionen el tipo de trabajo voluntario que quizás les gustaría probar. Se les pedirá que seleccionen el sector.



Ayuda a los AAWID a concretar, en función de las disponibilidades laborales voluntarias locales. Por ejemplo, si la opción es hacer algo dentro del cuidado de personas mayores, se podría dar ejemplos como: caminar con una persona mayor que se siente sola, ayudar en la cafetería de una residencia de ancianos, tomar un café con una persona mayor, etc.

UNIDAD 8 - Ejercicio 3 - Actividad 2 - Anexo 1

Actividad 2: ¿Me retiro, reduzco mi jornada o sigo trabajando?

¿Qué tarjeta se adapta mejor al plan de jubilación de tus sueños? Selecciona tu tarjeta.

<p><b>Seguir trabajando</b></p> 	 <p><b>Reducir las horas de trabajo</b></p> 	 <p><b>Dejar de trabajar</b></p> 
--	---	--

Hoja de trabajo: seguir trabajando

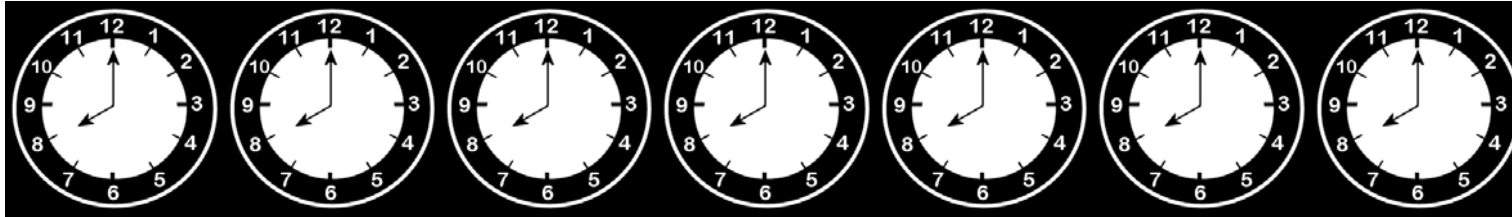


**Seguir trabajando**

Si tu sueño es **seguir trabajando**, responde a las siguientes preguntas.

¿Cuántos días o medios días estás trabajando actualmente?

- *Colorea los días o medios días en los que trabajas de azul.*



¿Sabes cuándo estarías listo/a para reducir tu jornada o dejar de trabajar? ¿Qué afirmaciones encajan con tu idea?

- Cuando tenga la edad suficiente. Cuando tenga... años.
- Cuando ya no me apetezca más y me sienta cansado todo el tiempo.
- Cuando empiece a aburrirme con mi trabajo.
- Cuando algunas de las tareas en el trabajo se vuelvan demasiado difíciles para mí.
- Cuando esté demasiado enfermo/a para seguir trabajando.
- Cuando tenga otras cosas mejores que hacer durante el día.
- Cuando tenga los medios económicos para jubilarme.
- Cuando esté seguro/a de que podré seguir viendo a mis amigos del trabajo.
- Cuando esté seguro/a de que podré hacer otras cosas que me gustan.
- Otras razones:.....

## Hoja de trabajo: reducir la jornada laboral



Reducir la jornada laboral



Si tu sueño es **reducir la jornada laboral**, responde a las siguientes preguntas.

¿Cuántos días o medios días estás trabajando ahora?

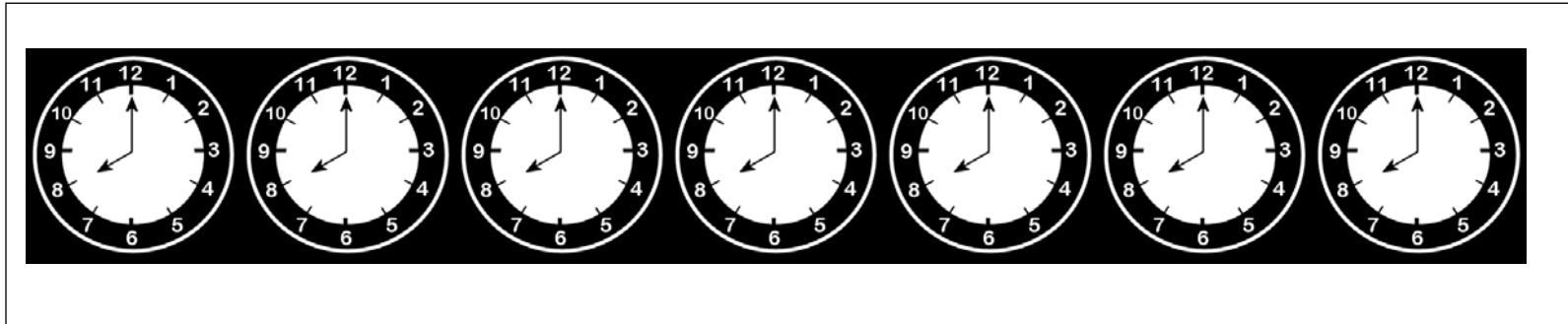
- Colorea los días o medios días en los que trabajas de *azul*.





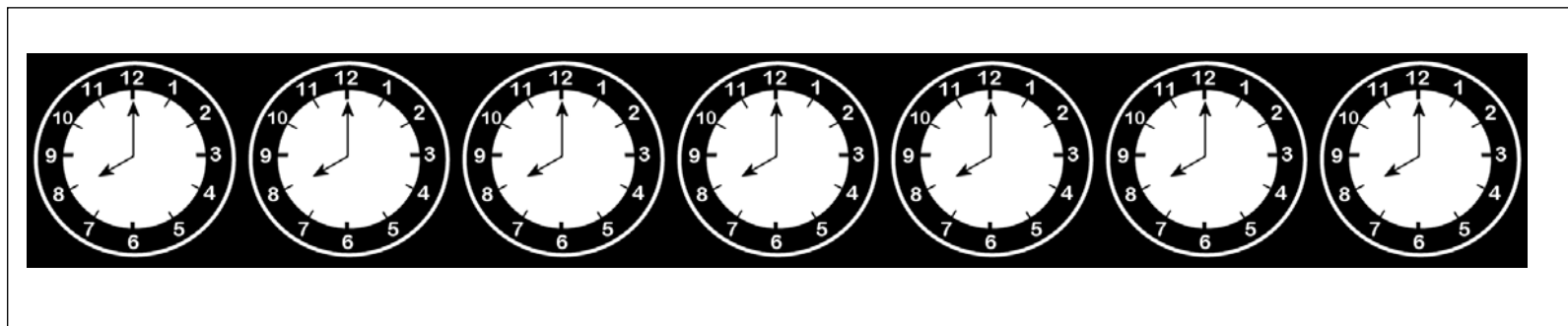
En tu sueño, ¿cuántos días o medios días sigues trabajando?

- Coloréalos de **gris**

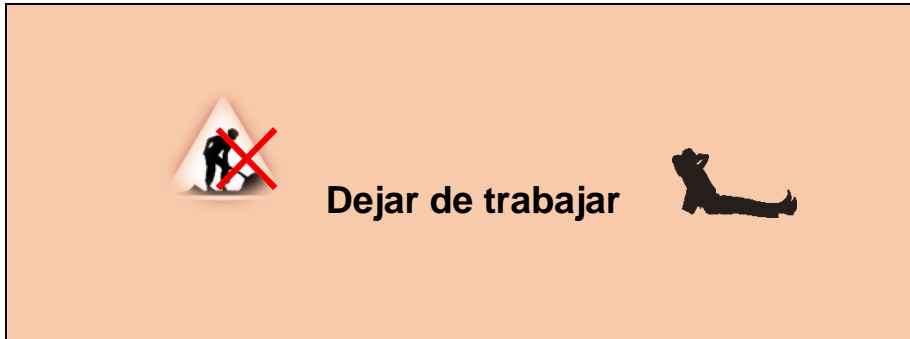


Durante los días de descanso, ¿qué nivel de actividad te gustaría tener?

- Colorea los días de trabajo de **negro**.
- Colorea los días de trabajo: **Verde** = muy activo/**Naranja** = activo + relajado/**Rojo** = relajado



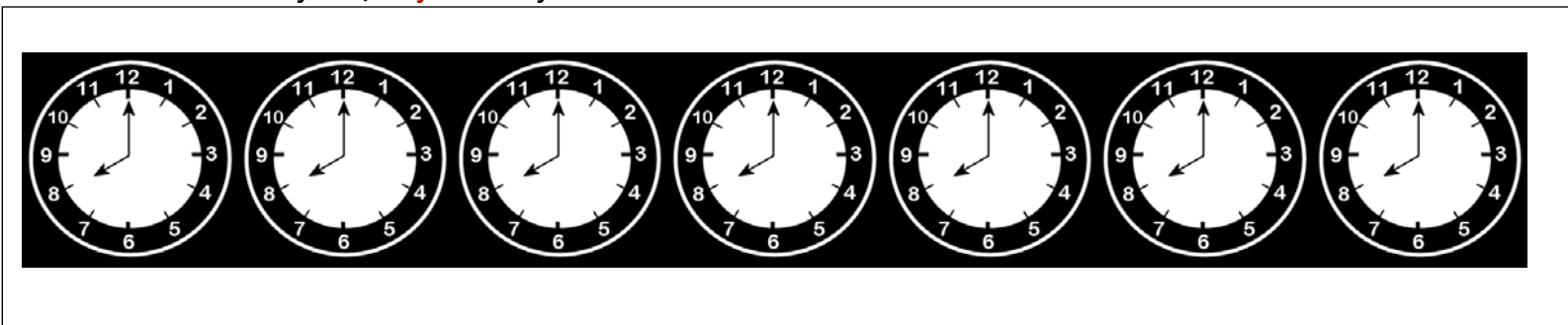
Hoja de cálculo: dejar de trabajar



Si has elegido la tarjeta dejar de trabajar, responde a las siguientes preguntas.

Si eliges jubilarte a tiempo completo del trabajo, ¿qué nivel de actividad te gustaría tener?

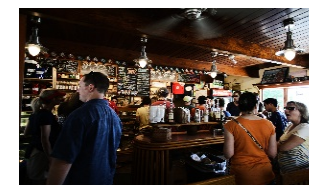
- Colorea los días: Verde = muy activo/Naranja = activo + relajado/Rojo = relajado



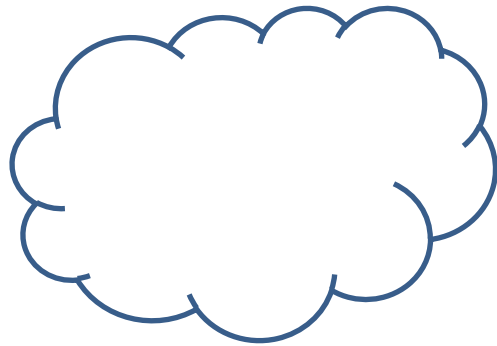
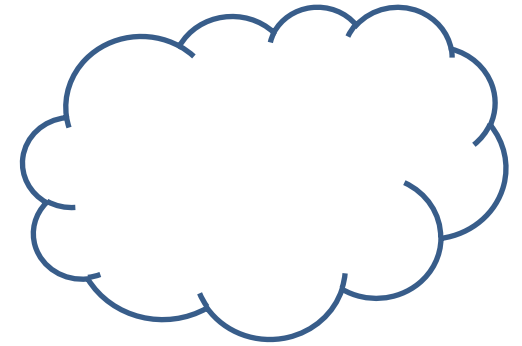
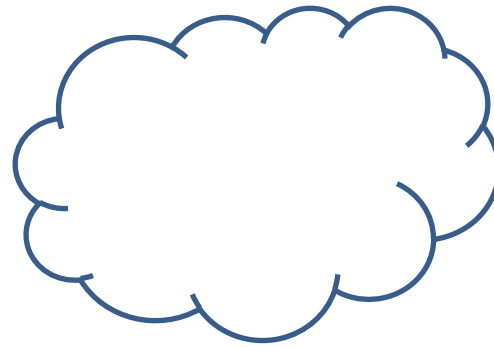
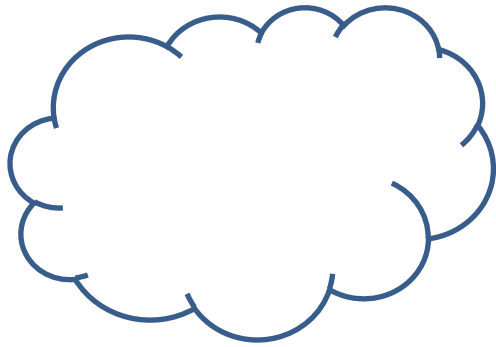
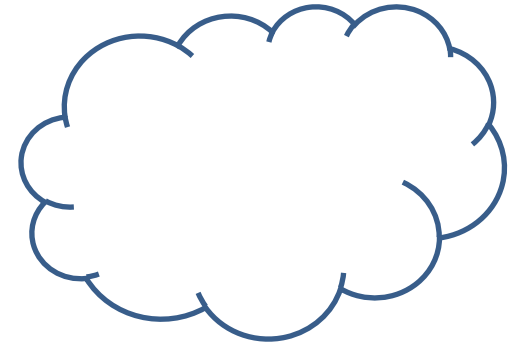
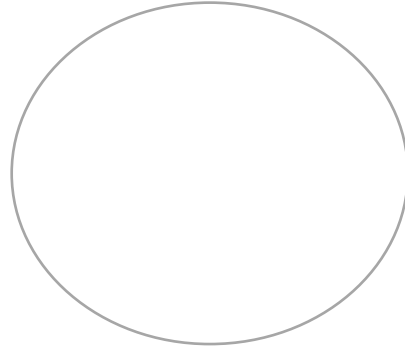
UNIDAD 8 - Ejercicio 3 - Actividad 3 - Anexo 2

Actividades que sueño hacer cuando me jubile

Actividades con las que sueña María



**MIS ACTIVIDADES SOÑADAS**

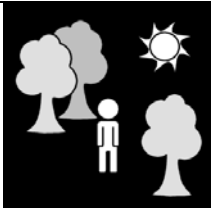





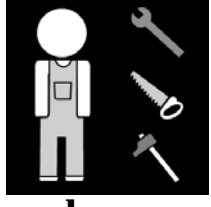





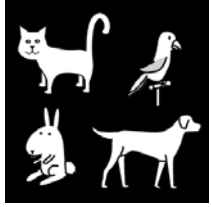


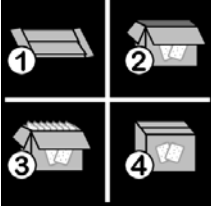




UNIDAD 8 - Ejercicio 3 - Actividad 4 - Anexo 3

Condiciones para el trabajo voluntario

*Las condiciones de Felipe para el trabajo voluntario eran que pudiera hacer **diferentes cosas, algo fuera de casa, no estar sentado, conocer gente, usar sus manos y, si era posible, trabajar con animales.***

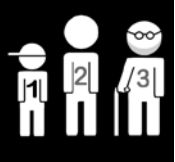
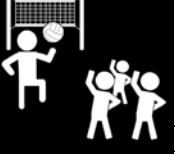





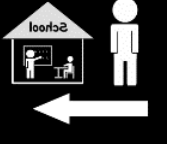











Ahora selecciona cuáles serían las condiciones importantes para ti.

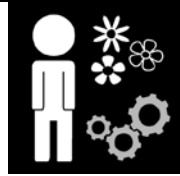





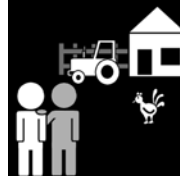


 <b>fuera</b>	 <b>dentro</b>	 <b>sin preferencias</b>
 <b>estar de pie</b>	 <b>estar sentado</b>	 <b>sin preferencias</b>
 <b>usar las manos</b>	 <b>usar la mente</b>	 <b>sin preferencias</b>
 <b>estar con personas</b>	 <b>estar solo</b>	 <b>sin preferencias</b>
 <b>estar con animales</b>	 <b>no estar con animales</b>	 <b>sin preferencias</b>
 <b>tener una rutina</b>	 <b>hacer cosas diferentes</b>	 <b>sin preferencias</b>

## Sectores de trabajo voluntario

*Felipe quería hacer trabajo voluntario en el **sector del deporte** o el **sector del tiempo libre**.*

¿En qué sectores te gustaría hacer voluntariado?

	<p>Grupo de edad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> niños</li> <li><input type="radio"/> adolescentes</li> <li><input type="radio"/> adultos</li> <li><input type="radio"/> ancianos</li> </ul>	
	<p>Deportes</p>		
	<p>Cuidado de la salud</p>		
	<p>Escuela/educación</p>		
	<p>Cuidado de ancianos</p>		
	<p>Sector cultural</p>		
	<p>Ocio</p>		

	<p>Naturaleza</p>		
	<p>Animales</p>		
	<p>Agricultura</p>		
<p>Otro:</p>		