



VNiVERSIDAD D SALAMANCA

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Jubilación, ¿premio o castigo? Alternativas para las personas jubiladas en las zonas rurales.

CARMEN JIMÉNEZ GAIL

70899910-H

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad española está cada vez más envejecida y el número de personas jubiladas cada año va a aumentando.

Una de las consecuencias del envejecimiento en el ámbito laboral es la jubilación. Se trata de una nueva etapa de la vida para la que muchas personas no están adecuadamente preparadas y esa falta de preparación y, en su caso, adaptación, tiene repercusiones no deseadas ni deseables en la salud física y mental de los trabajadores y en su vida y relaciones sociales y familiares.

Frente al vacío social que puede producir en ciertas personas la jubilación, es necesario buscar actividades gratificantes y motivadoras, y que ocupen al menos una parte del día, que ayuden a la persona mayor a superar estados anímicos bajos o depresiones, a sentirse útiles y activos, y que por otra parte sirvan de punto de referencia social, que supongan un vehículo de unión entre sujetos y un medio de unión para integrarse a un grupo social.

2. NATURALEZA DEL PROBLEMA

Con este proyecto social se pretende ayudar a las personas jubiladas de las zonas rurales dotándolas de las herramientas necesarias para poder afrontar de forma correcta su nueva situación en la sociedad y evitar su aislamiento.

Se proyecta mejorar su calidad de vida en todos los ámbitos aportando los recursos para que puedan afrontar satisfactoriamente las barreras sociales dentro del entorno rural fomentando la participación de todas las personas jubiladas.

Se trata de un proyecto de carácter social ya que se trata de un colectivo en situación de vulnerabilidad social que se encuentra excluido doblemente, por un lado, por ser jubilados y mayores y, por otro, por ser personas que viven en las zonas rurales.

3. MARCO TEÓRICO

La sociedad del envejecimiento

El envejecimiento es el fenómeno colectivo más importante del siglo XXI y debe ser afrontado como un desafío y no como un problema, promocionando la calidad de vida de los más mayores. (Moreno, 2004)

La vejez es una etapa no deseada cuyas características entre otras son las arrugas, la enfermedad, fragilidad corporal y la mayor proximidad a la muerte. La vejez es un estadio natural de la persona que queda identificada en la jubilación. (Rodríguez, 1979)

En los últimos años la tercera edad se ha convertido en una importante cuestión social porque la sociedad se ha concienciado del progresivo envejecimiento de la población. (Filardo, 2011)

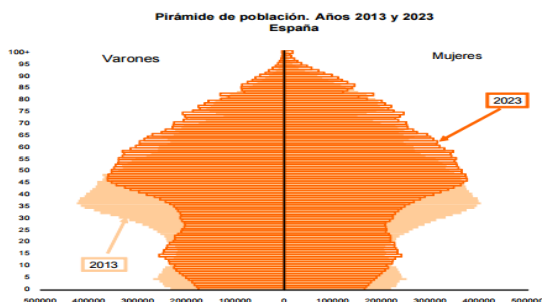
La esperanza de vida ha ido aumentando (Gráfico 1) y, como se puede ver, ha ido pasando de 73.6 años para los varones y 80.8 para las mujeres en 1992 a 78.9 y 84.9 años respectivamente en 2010.



Fuente: Filardo 2011

Fuente: Indicadores Demográficos Básicos. Instituto Nacional de Estadística. 2010

Hay un progresivo envejecimiento de la población en España (Gráfico 2). En la pirámide de población se puede observar una población regresiva con una base más estrecha que el cuerpo central. Con esto se puede detectar la existencia de una población envejecida y una baja tasa de natalidad y de mortalidad.



Fuente: nota de prensa INE: proyección de la población a corto plazo.

Es un hecho que las personas mayores son un número importante en el total de la población española y europea y además este es un hecho irreversible si las tendencias no varían (Sánchez, Ortiz y Olaz, 2011).

Según Martí (2000, citado por Sánchez et al., 2011) el envejecimiento es una manifestación estadística de un privilegio ya que los mejores indicadores de desarrollo social y económico coinciden con las sociedades más envejecidas desde el punto de vista demográfico.

La consideración de vejez ha ido cambiando y así en años anteriores encontramos que las personas según cumplieran más años eran más respetadas y ahora, por el contrario, se les asigna un papel secundario e irrelevante en el entramado social. (Trinidad, 2006)

La jubilación

La jubilación es la situación a la que pueden acceder las personas que, por su edad, cesaron forzosa o voluntariamente su trabajo por cuenta ajena o propia. Es el final del desempeño del trabajo remunerado a causa de la edad. Cada país establece el momento cronológico en que se puede producir la jubilación pero todos están entre los 60 y los 65 años según el tipo de trabajo que se realice. (Hernández, 2009)

La jubilación no es un hecho que haya existido siempre y a lo largo del siglo XIX y gran parte del siglo XX las personas mayores no se jubilaban entre otros motivos porque eran familias los núcleos centrales de producción y porque lo normal era dejar de trabajar cuando ya no se podía por motivos de salud o capacidad. En España, en un principio, la jubilación se producía a los 70 años hasta que en 1984 entra en vigor la Ley de la Función Pública que la rebaja a los 65 años. Además en la actualidad también podemos encontrar a personas que realizan la jubilación anticipada antes de llegar al periodo de senectud (Limón, 1993).

Hay diferentes teorías explicativas sobre las diferentes formas de influencia de la jubilación según Hernández:

- Teoría de la continuidad: explica que la jubilación produce un pequeño cambio y su vida sigue estando muy relacionada con la que tenía antes.

- Teoría de la actividad: sostiene que se debe mantener la actividad de la persona para mantener los niveles anteriores y compensar las pérdidas.
- Teoría de la consistencia: expone que la relación entre jubilación y satisfacción vital viene determinada en la medida en que se cumplan las expectativas de la persona.
- Teoría de la desvinculación: señala que la jubilación supone un aislamiento social.

El retiro laboral según Bazo (1998, citado por Sánchez et al., 2011) es un medio para la renovación de los trabajadores que permite a otros retirarse con la seguridad de una pensión y, por lo tanto, también es un instrumento de gestión laboral.

Se pueden encontrar 3 tipos de personas en cuanto a actividad según Hernández (2009):

- Activos legales, mayores de 65 años que continúan trabajando porque les interesa o porque no han cubierto el periodo de cotización.
- Activos encubiertos, jubilados que siguen ejerciendo su profesión (suelen ser personas que trabajan en el campo)
- Activos no remunerados, amas de casa, jubilados y personas mayores que realizan actividades pequeñas pero muy importantes.

El sujeto se adapta poco a poco a la jubilación produciéndose un descenso de la percepción negativa de uno mismo según pasan los años (Sáez, Aleixandre y Meléndez, 1995) y tiene diferentes fases según Hernández (2009):

- Fase de prejubilación: la persona que se va a jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación, se anticipa cómo será la jubilación.
- Fase de jubilación: puede llevar a tres tipos de vivencias.
 - La luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este periodo. Algunos que se han preparado y han mantenido algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase.
 - La de rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables.
 - La de relax y descanso, que se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, opuesta al incremento que se produce en la luna de miel.

- Fase de desencanto y depresión: aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.
- Fase de reorientación: las personas deprimidas pasan por una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas de su experiencia como jubilados.
- Desarrollo de un estilo de vida rutinario posterior a la jubilación: se generan medios para afrontar rutinariamente los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Aquellas personas con una rutina satisfactoria de jubilado son conscientes de sus capacidades y limitaciones, conocen lo que se espera de ellos y tienen asumido su propio rol o papel.
- Fase final del proceso de jubilación: para algunas personas, el rol o papel del jubilado es irrelevante debido a que vuelven al trabajo o, más probablemente, debido a una enfermedad o a una incapacidad.

Esta nueva edad va a depender de múltiples condicionantes, con el entorno rural o urbano, el nivel educativo, la actividad profesional, etc, pero sobre todo de la actitud que tome la persona ante esta nueva situación (Trinidad, 2006).

El trabajo obliga a llevar una organización del tiempo y del lugar del trabajo. Al dejar al trabajo se pierde el contacto con los compañeros y, por lo tanto, hay una disminución de contactos que suele ir acompañada de vivencias negativas (Limón, 1993).

El envejecimiento social hace que uno de los grandes problemas de la sociedad española sea el creciente número de pensionistas (Sánchez et al 2011). Uno de los grandes derechos adquiridos por los jubilados son las pensiones que cubren las necesidades básicas y forman parte como uno de los pilares del estado de bienestar español para procurar a los ciudadanos las rentas. Es importante señalar que, en la actualidad, el sistema de pensiones español opera bajo los beneficios de la ley 26/1985 de reforma urgente de las pensiones que acabó con la práctica de “compra de pensiones” y que la ley 8/1987 de planes y fondos de pensiones como complemento a las pensiones estatales. (Sánchez et al., 1995)

Percepción de la jubilación

Se identifica ancianidad y jubilación y esto implica una ancianidad decretada con sus repercusiones sociales, emocionales, económicas, etc según Hernández (2009) algo corroborado por otros autores como Moreno (2004) para el que la jubilación es en muchos casos el detonante de la ancianidad.

La jubilación es para el sujeto un nueva realidad que implica replanteamiento de sus experiencias y de su propia persona lo que supone una respuesta psíquica global del individuo según Moragas (1989, citado por Limón 1993).

La jubilación no debe ser sinónimo de exclusión sino que estas personas deben ser consideradas como personas que desempeñan una actividad importante en la sociedad. (Trinidad, 2006)

En España, jubilación viene del latín “jubilatio” que significa alegría manifiesta y, por el contrario, en otros lugares, se utiliza la palabra retirarse como apartarse o marginarse en soledad. Pero, depende de la persona que se jubila el que implique connotaciones positivas o negativas, del ánimo con que enfoque su jubilación y de los recursos con los que cuenta.

A partir del momento de la jubilación, hay que estar pendientes de la persona que se jubila para intervenir en el caso de que aparezcan crisis, depresiones, estrés, tristeza... (Hernández, 2009).

A muchos la jubilación les provoca estrés, desprestigio y supone una pérdida del poder adquisitivo o descenso de autoestima y les cuesta disfrutar del tiempo libre y liberarse del compromiso laboral. (Moreno, 2004)

Con la jubilación, a menudo, aparece un sentimiento de inutilidad tanto desde la perspectiva del jubilado como la del resto de la sociedad (Limón, 1993).

Hay una conciencia extendida según Limón (1993) de que la jubilación marca un momento importante en la vida de la persona y un cambio cualitativo que le afecta en todo ya que desde ese momento tiene que organizar su tiempo libre y no el de trabajo. En esto podemos encontrar dos aspectos significativos:

- El bajo nivel de ingresos hace que en algunos casos el jubilado tenga que depender de sus ascendientes o instituciones.
- La persona al jubilarse siente que ha perdido su función social.

La percepción de la jubilación varía de unos individuos a otros y además varía según el estado de salud mental, la autonomía económica, la integración social, pero se pueden distinguir tres etapas según Havighurst (1964, citado por Hernández 2009): la primera marcada por los sentimientos de frustración y ansiedad donde pocos se alegran de su situación, la segunda donde la persona busca un nuevo rol social y la tercera donde se estabiliza el rol encontrado.

En general, la jubilación supone una disminución de ingresos y un aumento del aislamiento social, pérdidas económicas y de status. La jubilación implica la pérdida del espacio laboral algo que produce, en general, más ansiedad a hombres que a mujeres ya que estas, aunque hayan salido del hogar para trabajar siempre se han encargado de las actividades domésticas y siguen haciéndolo una vez jubiladas.

En general, las personas con más nivel educativo desean más la jubilación frente a las que tienen trabajos de tipo físico pero la adaptación de ambos es un proceso importante (Hernández, 2009).

Se puede hacer una distinción entre los nuevos jubilados y los tradicionales donde se ve que los nuevos buscan hacer más actividades y sentirse útiles pero en el caso de los jubilados de las zonas rurales ambos tienen un discurso muy parecido pero un comportamiento diferente. Para ellos, es el medio el que hace que la jubilación sea más ficticia o real pues la vida les cambia pero siguen manteniendo roles en el hogar, el campo, etc (Trinidad, 2006).

Se puede observar como la familia y las relaciones sociales marcan una estabilidad en el individuo que se jubila pues cuanto menor es el apoyo de la familia o menos relaciones sociales peor es la percepción de sí mismo del jubilado. (Sáez et al., 2005)

Además en el último tiempo ha aumentado el número de personas que se movilizan con la jubilación a otros lugares buscando también un bienestar ambiental y, por ello, es importante contemplar la inmigración de jubilados (Sánchez et al., 2011).

Y también, hay que hacer un trabajo específico con los nuevos jubilados “abuelos golondrina” que trabajan cuidando de sus nietos mientras que sus hijos trabajan (Hernández, 2009).

Hay una gran cantidad de mitos y estereotipos que consideran a la persona una carga económica y social y se piensa que la persona es improductiva asimilando que su inactividad laboral es comparable a su inactividad en otras áreas de la vida, aunque esta constatado que la persona puede seguir siendo productiva e interesada por la vida (Hernández, 2009).

La jubilación es para unos una ocasión para aprovechar lo bueno que tiene la vida, nuevas relaciones y convivencias, nuevos proyectos, solidaridad... y para otros es aburrimiento, soledad y marginación. Dar contenido a ese tiempo consiste en vivirlo de forma más creativa favoreciendo la autorealización personal y favoreciendo la salud y la participación social (Limón, 1993)

Preparación a la jubilación

Uno de los principales problemas de los jubilados es que no están preparados para gestionar su nueva cantidad de tiempo libre. Desde pequeños nos forman para trabajar, rendir y competir pero no en la utilización del tiempo libre por lo que, no es extraño que los jubilados vean un panorama vacío y un tiempo interminable por el aburrimiento. Así vemos que este nuevo tiempo en blanco supone para la mayoría de los jubilados un gran interrogante y no algo enriquecedor (Limón, 1993).

Para que se disfrute de la jubilación es esencial planearla previamente desde el punto de vista financiero y psicológico porque, de no ser así, es probable que se dé sensación de vacío, desvalorización, inquietud y crisis psicológica (Moreno, 2004)

La preparación a la jubilación constituye un fenómeno minoritario en toda Europa con solo un 6% de trabajadores con este tipo de formación. Es necesario, preparar a las personas para la jubilación dotándolas de conocimientos útiles y para que puedan aprender hábitos nuevos e intereses en una etapa de la vida tan importante como

cualquier otra con diversos programas que deben tener las siguientes características según Limón (1993):

- Deben tratar temas sobre pensiones, salud, dimensión educativa, cultura, relaciones sociales y ocio.
- Deben realizarse los programas entre 2 y 5 años antes de la jubilación.
- Los programas deben ser impulsados por el Estado y canalizados por los departamentos sociales, instituciones de comunidad, sindicatos, colegios profesionales, etc.
- El profesional más destacado debe ser el pedagogo social, experto en pedagogía de adultos, dinámicas, técnicas de grupos y técnicas de participación.
- La dinámica principal de los cursos debe ser la participación.

Dada la actual esperanza de vida son muchos los años que tienen por delante los jubilados y más aun los que se jubilan de manera anticipada pero no están preparados para tener una jubilación completamente feliz. Es importante que la sociedad cree una cobertura de las necesidades, asistenciales y económicas para los jubilados, la preparación de la jubilación de entre los 55 y los 65 años y la creación y desarrollo de recursos para la ocupación del tiempo libre (Hernández, 2009).

4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1. TITULO

Jubilación, ¿premio o castigo? Alternativas para las personas jubiladas en las zonas rurales.

4.2. OBJETIVOS

- Objetivo general:

Mantenimiento de la población rural

- Objetivo específico:

- a) Conseguir una alta actividad de los jubilados en las zonas rurales.
- b) Satisfacción poblacional.
- c) Favorecer los contactos interpersonales.
- d) Mejorar los equipamientos rurales.

4.3. USUARIOS

A) DIRECTOS:

Personas jubiladas o prejubiladas mayores de 60 años que vivan en las zonas.

B) INDIRECTOS.

Las familias, amigos, pareja de los jubilados y en general toda la población.

4.4. LOCALIZACIÓN

Este proyecto se va a realizar en los pueblos de la mancomunidad “Sierra de Ávila” situada en la zona de la serrezuela de Ávila.

La zona de la serrezuela es una zona deprimida de la sierra de Ávila donde hay un alto porcentaje de personas mayores de 65 años y dedicada principalmente a la agricultura y la ganadería además de una parte de servicios básicos.

La mancomunidad está formada por 10 pueblos: Arevalillo, Zapardiel de la Cañada, Martínez, Diego del Carpio, San Miguel de Serrezuela, Pascualcobo y Cabezas del Villar, Collado del Mirón, Malpartida de Corneja y Narrillos del Álamo. Todos estos núcleos poblacionales tienen una media de 150 personas empadronadas y la mayoría de las personas están jubiladas.

4.5. METODOLOGIA

La metodología que se va a emplear se basa en el uso de dinámicas y técnicas para que las personas jubiladas adquieran una serie de habilidades y perspectivas que les beneficiarán en esta nueva etapa de su vida.

Como características de esta metodología, se busca que sea:

- **Conciliadora**, porque se busca el fomento del trabajo en equipo y respeto mutuo (como forma también de conseguir los objetivos del proyecto). Y que adquieran habilidades y valoren las redes sociales de las que disponen.
- **Voluntaria** pues se puede participar en las actividades o no sin ningún tipo de obligación.
- **Activa y motivadora**, porque se pretende incentivar la participación, que los usuarios se involucren y tengan un papel activo en el proyecto.
- **Dinámica**, para que se “enganchen” a los talleres y no se desmotiven.
- **Orientada a una diversidad de las personas jubiladas**. No existen limitaciones de edad, de nacionalidad ni enfermedad presentada. Se busca la

diversidad porque puede enriquecer más la experiencia de las personas jubiladas, pudiendo disponer de más puntos de vista. A lo largo de todo el proyecto se ha contado con las características propias de este grupo, teniendo en cuenta también que se encuentran en un contexto rural y con pocos recursos en el que es difícil trabajar.

- **Posibilitadora de la promoción y desarrollo**, pues se busca que los jubilados adquieran una serie de habilidades y perspectivas que les beneficiarán ahora y en posteriores momentos después del proyecto.
- **Tolerante**, porque se respetarán las decisiones tomadas por consenso general.

Las actividades se van a realizar de forma similar en todos los pueblos una vez a la semana en cada uno de ellos desde el 11 de enero de 2016 hasta el 25 de noviembre de 2016.

El mes de agosto y de diciembre se tomarán de vacaciones ya que es un tiempo donde más veraneantes y vacacionistas acuden a la zona, cuando van los familiares y cuando los jubilados se encuentran más integrados al relacionarse con más personas.

Se realizarán 20 jornadas en cada pueblo con una duración de 2 horas cada sesión.

Los 15-20 primeros minutos de cada sesión, se dedicarán a una actividad llamada “Buenos días” en la que los miembros del grupo comentarán como les han ido las últimas semanas. Al igual, los últimos 10 minutos de cada sesión, se dedicarán a la evaluación de cada una de las sesiones.

Las actividades se repartirán en 12 bloques: Presentación, autoestima y confianza, actividades de ocio, actividades municipales, hábitos saludables, recursos de la comunicación, habilidades sociales, actividades medio ambiente, fomento lectura, seguridad ciudadana, asociación y evaluación y despedida.

4.6. ACTIVIDADES

- a) **Presentación:** se trata de realizar actividades y dinámicas para que las personas que acudan a realizar el proyecto se conozcan más a fondo y vean las características que comparten como jubilados. Además se explicara el proyecto para intentar “enganchar” a las personas para que participen.

- b) Autoestima y confianza:** se trata de que los participantes mejoren la percepción de sí mismos y confíen en sí mismos y en los demás.
- c) Actividades de ocio:** las actividades de ocio serán variadas, desde una excursión el día 25 de julio a Segovia, taller de risoterapia, fiesta de la primavera, etc.
- d) Actividades municipales:** salidas de campo por el pueblo, análisis DAFO de la situación rural, infraestructuras que mejorar, etc. Todo con el objetivo de fomentar su desarrollo mediante la asociación de jubilados.
- e) Hábitos saludables:** se trabajara la alimentación saludable, la higiene personal, las curas, etc.
- f) Recursos de la comunidad:** saber que recursos hay al alcance de las personas jubiladas y donde encontrarlos.
- g) Habilidades sociales:** se trata de que los participantes adquieran una serie de habilidades como la empatía, asertividad, control de emociones, manejo de conflictos, hablar en público, etc.
- h) Actividades de medio ambiente:** respeto al medio ambiente y charla del SEPRONA.
- i) Fomento de lectura:** se intentara animar a las personas que puedan a la lectura, entre otras cosas, fomentando que acudan al servicio bibliobús.
- j) Seguridad ciudadana:** charla de la guardia civil sobre los robos y estafas en zonas rurales.
- k) Asociación:** se trata de dar la información y orientación necesaria para la creación y funcionamiento de una asociación de jubilados para que mantengan el proyecto por si mismos en cada zona e incluso puedan trabajar en común con otros pueblos.
- l) Evaluación y despedida:** se trata de hacer una evaluación final de todo el proyecto y despedir a los participantes.

4.7. CRONOGRAMA

ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">PRESENTACIÓN</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">AUTOESTIMA Y CONFIANZA</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">ACTIVIDADES DE OCIO</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">ACTIVIDADES MUNICIPALES</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">HÁBITOS SALUDABLES</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">ASOCIACIÓN</div></div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">RECURSOS DE LA COMUNIDAD</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">HABILIDADES SOCIALES</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">ACTIVIDADES MEDIO AMBIENTE</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">FOMENTO LECTURA</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">SEGURIDAD CIUDADANA</div></div> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 200px;">EVALUACIÓN Y DESPEDIDA</div></div> </div>
---	---

4.8. RECURSOS

- Materiales:
 - No fungibles:
 - Local.
 - Sillas y mesas.
 - 5 ordenadores.
 - 1 impresora.
 - Fungibles:
 - Folios.
 - Bolígrafos.
 - Rotuladores.
 - Cartulinas.

- Técnicos:
 - Un trabajador social
 - Un animador sociocomunitario
 - Profesionales SEPRONA voluntarios
 - Profesionales Guardia Civil voluntarios.

4.9. PRESUPUESTO

- Materiales no fungibles: 2000€
- Materiales fungibles: 200€
- Técnicos:
 - Trabajador social media jornada: 8000€ brutos.
 - Animador socio comunitario 2 horas: 4000€ brutos.

Total:14.200€

4.10. EVALUACIÓN

Se va a evaluar el proyecto según la satisfacción de:

- De los participantes:
 - Evaluación de las sesiones al finalizar.
 - A través de las propuestas de mejora.
- Del equipo de trabajo:
 - Asambleas de seguimiento.
 - El número de participantes.
 - Continuidad de los participantes en las actividades.
 - En función de las intervenciones realizadas por los jubilados en los talleres.
- Según el rendimiento:
 - Eficaz porque cubrirá la mayoría de las necesidades detectadas en base a los objetivos diseñados.
 - Eficiente porque con los recursos con los que se cuenta se ha llevará a cabo el proyecto de forma satisfactoria.

5. CONCLUSIÓN

El colectivo de personas jubiladas en un grupo muy amplio en la sociedad española y hay que trabajar con estas personas para que permanezcan activos y no caigan en depresiones o se sientan inútiles sino que tengan una participación, vean como positiva la jubilación y se sientan cómodos en su comunidad, en este caso, en las zonas rurales.

Se espera que los usuarios participen y se involucren en las actividades para seguir realizando el proyecto durante más tiempo mejorando los aspectos negativos que se reflejen en la evaluación final.

Esta experiencia puede llevarse a cabo en otras zonas rurales de cualquier provincia española y adaptarse a otros colectivos.

Es un proyecto innovador y dinámico que posibilita una mejor estancia de los jubilados en las zonas rurales para que puedan tener una mejor calidad de vida o/y tengan la opción de participación y los recursos necesarios para cubrir sus necesidades de participación, de dialogo con otras personas, de ocio, etc.

6. BIBLIOGRAFÍA

Filardo Llamas, C. (2011): "Trabajo social para la tercera edad". En Rev. *Documentos de trabajo social*, 49, pp. 204-219.

Hernández Rodríguez, G. (2009): "Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación". En Rev. *Cuadernos de relaciones laborales*, 27 (2), pp. 63-81.

INE: nota de prensa INE: proyección de la población a corto plazo.
<http://www.ine.es/prensa/np813.pdf>

Limón Mendizábal, M^a R. (1993): "La preparación a la jubilación: Nueva ocupación del tiempo". En Rev. *Complutense de educación*, 4 (1), pp. 53-67.

Moreno, J. (2004): "Mayores y calidad de vida". En Rev. *Portularia*, 4, pp. 187-198.

Rodríguez Ibáñez, J. (1979): "Perspectiva sociológica de la vejez". En Rev. *Reis*, 7 (79), pp. 77-97.

Sáez Narro, N; Aleixandre Rico, M y Meléndez Moral, JC. (1995). "Apoyo informal y percepción de la jubilación". En Rev. *Las personas mayores dependientes y el apoyo informal*, pp. 269-296

Sánchez Mora-Molina, M^a Isabel, (2011): "Sociedades que envejecen y jubilación. Horizonte 2020". En Rev. *Revista andaluza de relaciones laborales*, 24, pp. 179-195.

Trinidad Requera, A. (2006). "Estrategias Sociales y económicas de los nuevos jubilados". En Rev. *Reis*, 115 (6), pp. 135-163.