

El envejecimiento de la población constituye el fenómeno más importante del siglo XXI. Pero, ¿cómo jubilarse con mayor calidad de vida? La preparación para cualquier etapa vital proporciona a las personas y a la sociedad un mejor ajuste, anticipa la situación y permite que cada persona elabore una estrategia para la nueva etapa. Esta obra se ha elaborado para el trabajador o sus familiares que se ven afectados por la jubilación propia o ajena. La jubilación en la sociedad contemporánea define el paso al envejecimiento económico y social, y el inicio de diversos estereotipos negativos identificadores de la nueva etapa vital. Se considera erróneamente que comienza una etapa negativa de pérdidas y pocas alegrías. Nuestro objetivo es precisamente, como indica el subtítulo, identificar la jubilación con una etapa vital. La jubilación puede ser una etapa de desarrollo personal, si el jubilado mantiene cierta salud, equilibrio psíquico y recursos económicos, pero sobre todo si desea vivirla plenamente. Para conseguirlo, debe conocer y manejar los diferentes factores que entran en la nueva etapa, los cuales no son nuevos pero tienen ahora una dimensión diferente. La calidad de vida del jubilado será el resultado de valorarlos y de decidir sobre ellos con información y firmeza.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| <i>Prólogo</i> | 5 |
| I. LA JUBILACIÓN EN PERSPECTIVA | 13 |
| 1. Factores individuales. Salud | 17 |
| 2. Factores materiales. Dinero | 19 |
| 3. Factores sociales. Amor | 23 |
| 4. La jubilación, un concepto que debe revisarse | 25 |
| II. SALUD FÍSICA | 29 |
| 1. Salud individual: derecho y obligación | 31 |
| 2. Salud física, psíquica y social | 32 |
| 3. Salud y jubilación: un enfoque dinámico | 33 |
| 4. Autoexamen de hábitos de salud | 35 |
| 5. Valoración conjunta médico-individuo jubilable | 38 |
| A) Replanteamiento de los hábitos de salud | 41 |
| B) Identificación de los factores de riesgo .. | 41 |
| 6. Acción en favor de la salud | 42 |
| III. SALUD PSÍQUICA | 47 |
| 1. Personalidad | 51 |
| A) Reacciones | 54 |

| | |
|--|-----|
| B) Tipos de personalidad del jubilado | 56 |
| C) Autoconcepto | 57 |
| 2. Intereses y motivaciones | 58 |
| 3. Capacidad cognitiva | 62 |
| A) Inteligencia | 63 |
| B) Memoria | 65 |
| C) Capacidad de aprendizaje | 65 |
| | |
| IV. FACTORES MATERIALES. DINERO | 69 |
| 1. Calidad de vida y economía | 73 |
| 2. Pensión | 77 |
| 3. Las necesidades. Previsión privada. Planes de pensiones y jubilación | 79 |
| 4. Mercado de capitales. Fondos | 81 |
| 5. Propiedad inmobiliaria | 82 |
| 6. Rentas diversas | 82 |
| 7. Trabajo | 83 |
| | |
| V. VIVIENDA. HOGAR | 85 |
| 1. Jubilación y hogar | 87 |
| A) Roles sexuales y hogar | 88 |
| B) Estabilidad o cambio | 89 |
| C) Alternativas | 92 |
| 2. Compras | 95 |
| 3. Movilidad | 96 |
| 4. Animales de compañía | 99 |
| | |
| VI. RELACIONES SOCIALES. AMOR, FAMILIA Y PROFESIÓN | 103 |
| 1. Matrimonio | 106 |
| 2. Hijos | 109 |

| | |
|--|-----|
| 3. Nietos | 114 |
| 4. Otros parientes | 119 |
| 5. Grupos profesionales | 122 |
| 6. Grupos de amigos | 125 |
| | |
| VII. ACTIVIDADES | 129 |
| 1. Actividades ocupacionales. Aficiones | 133 |
| 2. Actividades educacionales y culturales | 136 |
| 3. Actividades recreativas | 138 |
| 4. Actividades deportivas | 139 |
| 5. Actividades voluntarias | 141 |
| 6. Actividades ideológicas | 145 |
| | |
| VIII. PREPARACIÓN INDIVIDUAL PARA LA JUBILACIÓN | 149 |
| 1. ¿Qué es la preparación para la jubilación? .. | 152 |
| 2. Etapas | 153 |
| A) Definición del objetivo vital | 153 |
| B) Desarrollo del objetivo vital | 155 |
| C) Control del objetivo vital | 156 |
| | |
| IX. PREPARACIÓN SOCIAL PARA LA JUBILACIÓN | 159 |
| 1. Cambios en la jubilación | 162 |
| 2. Contenido de la preparación | 165 |
| A) Proceso de información-formación | 165 |
| B) Aspectos biológicos | 165 |
| C) Aspectos económicos | 166 |
| D) Aspectos psicosociales | 167 |
| 3. Preparación para la jubilación en europa ... | 168 |
| A) Beneficiarios | 168 |

| | |
|--|-----|
| B) Patrocinadores | 170 |
| C) Métodos de preparación | 171 |
| D) Contenidos | 172 |
| E) Docentes | 174 |
| F.)Tiempo de desarrollo | 174 |
| G) Costes y financiación | 175 |
| 4. Obstáculos a la preparación para la jubilación | 176 |
| A) Psicosociales | 176 |
| B) Económicos | 179 |
| C) Organizativos | 181 |
| 5. Promoción de la preparación para la jubilación | 183 |
| A) Acciones psicosociales | 184 |
| B) Acciones económicas | 186 |
| C) Acciones organizativas | 189 |
| APÉNDICES | 193 |
| I. Curso de preparación para la jubilación | 195 |
| II. Autoexamen de la salud | 199 |
| III. Bibliografía | 205 |