

Jubilación y calidad de vida. Impacto de la implementación de un programa educativo de preparación para la jubilación

Ponce Laguardia Tania Maite¹

Cruz Cruz Carlos Andrés²

Rodríguez Vázquez Bismaris³

¹ Universidad de Ciencias Médica de Cienfuegos/Departamento Docente Policlínico Universitario “Dr. Enrique Barnet”, Cienfuegos, Cuba, taniapl710823@minsap.cfg.sld.cu

² Universidad de Ciencias Médica de Cienfuegos/Departamento Docente Policlínico Universitario “Dr. Enrique Barnet”, Cienfuegos, Cuba, carloscc820829@minsap.cfg.sld.cu

³ Universidad de Ciencias Médica de Cienfuegos/Departamento Docente Policlínico Universitario “Dr. Enrique Barnet”, Cienfuegos, Cuba, bismarisrv@infomed.sld.cu

Resumen

La necesidad de desarrollar acciones que promuevan la protección social, y logren el mantenimiento del “Estado de bienestar “para alcanzar una longevidad satisfactoria, en los adultos mayores del municipio Lajas, Cienfuegos, conllevó al diseño e implementación del Programa de preparación para la jubilación “Tú eres la fuerza de la vida “, con el objetivo de promover una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores. Comenzó aplicarse en junio del 2010, hasta junio 2016, se han realizado 18 grupos de trabajo, en coordinación con la Dirección de trabajo del municipio, preparando 270 personas, de ambos sexos, en los últimos cinco años, en técnicas de autococonocimiento, y crecimiento personal, en la formación de habilidades sociales, uso de las redes de apoyo social, adquisición de estilos de vida saludables, eliminar prejuicios acerca de la jubilación y la vejez, la creación de un proyecto de vida de autorrealización. Métodos. El programa se implementó a través de técnicas terapéuticas, participativas, de dinámica de grupo de presentación y animación, de, evaluación, vivenciales, audiovisuales, discusión de casos y situaciones problemáticas, técnicas de intercambio e interacción, de autocontrol y crecimiento personal. Conclusiones. El programa enriquece la cultura de envejecimiento de los adultos mayores su familia y la comunidad. Da paso a una cultura de solidaridad entre edades, clases, razas. Crea la posibilidad de acceso a los jubilados de ambos sexos actividades que potencien su desarrollo a partir de sus proyectos de vida y el uso de las redes de apoyo social.

***Palabras claves:* jubilación, adulto mayor, envejecimiento saludable.**

I. INTRODUCCIÓN

La jubilación no es un cambio de la situación que se dé en un momento dado en la vida laboral de un individuo, no es el fin de esta. La jubilación es un proceso que comienza mucho antes de los 65 años, antes del momento de salida del mercado laboral, y que se prolonga hasta bastante más allá de ese momento con diferentes fases ¹.

En las tres líneas estratégicas que la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone para la promoción del envejecimiento activo –participación, seguridad y salud- ², la educación permite al menos desarrollar dos aspectos priorizados por este organismo: proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el ciclo vital, y alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar en la medida en que envejecen.

Una de las estrategias utilizadas frente al retiro laboral consiste en la elaboración de programas de preparación para la jubilación. Según Moragas ³, constituye “un proceso de información- formación para que las personas jubilables asuman su nuevo rol positivamente; beneficia a los interesados y a la sociedad, minimiza costes sanitarios y sociales y mejora la salud física, psíquica y social de las personas”.

El programa de preparación a la jubilación es una iniciativa que favorece la adaptación de los trabajadores a la nueva situación de vida que están por afrontar. El asesoramiento fundamental trabaja la actitud que debe tener la persona para abordar esta etapa satisfactoriamente, partiendo del reconocimiento del proceso de jubilación hasta llegar a la reflexión personal en la cual se identifica lo que se “quiere ser y hacer” en su futuro como jubilado para transitar exitosamente esta nueva etapa de su vida ⁴.

La revisión de la literatura actual sobre cómo preparar al jubilado para adaptarse a su nuevo rol social a partir de los procesos de autorregulación y los métodos de entrenamiento para la adquisición de habilidades sociales, demuestran la posibilidad de que, dadas las condiciones apropiadas, se puede entrenar a los trabajadores en fase de prejubilación para que funcionen como sus propios agentes de cambio ¹.

Esta investigación se realizó teniendo en cuenta las características territoriales del municipio en cuanto al comportamiento del envejecimiento poblacional. El municipio de Santa Isabel de las Lajas se encuentra dentro de los 28 municipios que tienen más del 20 % en el grado de envejecimiento, los cuales concentran el 60 % de las personas de más de 60 años del país y el 15, 2 % de los adultos mayores que viven en zonas rurales. Según los datos obtenidos en el anuario de población del año 2016 de la Oficina Nacional de Estadística, en Lajas existen 4 781 habitantes con 60 años y más, lo que representa el 21,2 % de la población ⁵.

Dada la importancia de la jubilación como proceso vital, es imprescindible desarrollar una serie de iniciativas que favorezcan la adaptación de los trabajadores a la nueva situación; por ello se realizó el diseño e implementación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado.

Nuestro objetivo es evaluar el impacto de la implementación de acciones capacitantes dirigidas al adulto mayor jubilado en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y la participación social de los adultos mayores.

II. MÉTODO

Se realizó una investigación aplicando los enfoques cuanti-cualitativos de la investigación en salud, a través de un estudio de intervención en el municipio Lajas, provincia Cienfuegos. Durante el periodo

2010 - 2017. La investigación constó de tres etapas, una primera dedicada al diseño del programa de preparación para la jubilación, una segunda destinada a su implementación y una tercera etapa donde se realizó la evaluación del impacto de la aplicación del programa en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores. Para ello se contó con la autorización de la Dirección Municipal de Salud y con el consentimiento informado de cada uno de los jubilados.

El universo estuvo constituido por los 270 jubilados, de ambos sexos, que en los últimos cinco años integraron los 18 grupos de trabajo, que recibieron preparación para la jubilación, en coordinación con la Dirección de trabajo del municipio de Lajas, en el período de junio 2010 –junio de 2017.

Para el control de los datos sobre los jubilados se visitó el Comité Estatal de Trabajo y Seguridad Social, del municipio de Lajas y se revisaron, los registros de radicación de jubilados por edad, expedidos en el período junio del año 2010 hasta junio del 2016.

Como métodos de recogida de la información en la primera etapa de la investigación, el diseño de la propuesta de un programa educativo de preparación para la jubilación, se aplicó un cuestionario, con el objetivo de determinar, los factores que influyeron en la adaptación a la jubilación, de los jubilados lajeños y la repercusión psicológica de este evento, partiendo de la influencia de los determinantes de la tercera edad (sociocultural, individual y el familiar). Se utilizó como metodología la planificación estratégica, con el fin de crear proyectos análogos en otros contextos. Como resultado se produjo una metodología que se puede aplicar en el futuro y que convirtió al trabajo en un tipo de investigación aplicada y de desarrollo. Para abordar el mismo se combinaron métodos cualitativos tanto para la obtención de la información como en su procesamiento.

La elaboración de la propuesta partió de los resultados obtenidos en el diagnóstico de los factores. Posteriormente se realizó la identificación, priorización y explicación del problema (En este caso la adaptación a la jubilación).

Se determinó con que contaba la comunidad para actuar sobre los factores que influyen en el proceso de adaptación o inadaptación a la jubilación, lo cual se realizó a través de los grupos nominales. Con posterioridad se realizó un análisis del campo de fuerza disponible dentro del sistema de salud; así como en el espacio comunitario, que pueden favorecer u obstaculizar la adaptación a la jubilación. Con los datos de esta clasificación y los obtenidos en el diagnóstico, se construye la Matriz DOFA.

La segunda etapa correspondió a la implementación del Programa educativo de preparación para la jubilación “ Tú eres parte de la fuerza de la vida ”.

El programa se implementó en diez sesiones de trabajo, con dos horas de duración cada una, en una frecuencia semanal, durante diez semanas. Funcionó en el Centro de salud mental, ubicado en el Policlínico Docente Universitario Dr. “Enrique Barnet” del municipio Lajas. Los grupos estuvieron constituidos entre 15-20 participantes, fueron grupos mixtos, con la participación de personas de ambos sexos, cerrados, porque no admitieron nuevos miembros una vez comenzado su funcionamiento, para poder lograr los objetivos propuestos en cada sesión.

Se realizó a través de técnicas terapéuticas, participativas de dinámica de presentación y animación, análisis y profundización, evaluación, vivenciales, audiovisuales, discusión de casos y situaciones problemáticas, técnicas de intercambio e interacción, de autocontrol y crecimiento personal. Los jubilados accedieron al programa a partir de los jefes de recursos humanos de las diferentes entidades, en previa coordinación con los directivos del Ministerio de Trabajo y el Instituto Nacional de Atención a la Seguridad Social del municipio. Los cuales orientan a los jefes de personal de las distintas empresas, a orien-

tar al personal que presente su jubilación, sobre la existencia del programa, lugar que radica, objetivos del mismo, vías de acceso, esta información es facilitada por los ejecutores del programa en el Centro de salud mental del municipio.

Otra vía de acceso al programa fueron los médicos de familia, psicólogos, geriatras, trabajadores sociales, promotores de salud y responsables de la cátedra del adulto mayor, sindicatos de jubilados y otras organizaciones e instituciones sociales afines al trabajo con adultos mayores y jubilados.

Para valorar los resultados alcanzados durante la implementación del programa se aplicó un cuestionario anterior y posterior a su aplicación.

Para evaluar el impacto de la implementación de un programa educativo de preparación para la jubilación, en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores.

Se utilizó como técnica de recogida de la información: el registro anecdótico, registro fotográfico, se aplicó una entrevista estructurada que midió el grado de satisfacción de los participantes y sus ejecutores en relación a lo aprendido durante el programa educativo de preparación para la jubilación.

Métodos de análisis de la información y estadísticos.

Para el análisis o interpretación de los resultados se tuvieron en cuenta el análisis cualitativo y cuantitativo de la información. También se usó la prueba estadística de Mc Nemar. Para el análisis de la información y aplicación de las pruebas estadísticas, se confeccionó una base de datos, siendo computados y procesados mediante el paquete estadístico SPSS por Windows versión 19.0. Los textos se procesaron en Microsoft Word XP, lo cual permitió arribar a conclusiones y recomendaciones.

III. RESULTADOS

Programa educativo de preparación para la jubilación “ Tú eres parte de la fuerza de la vida ”.

Objetivo general: promover una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores.

Recursos Local: Centro de salud mental. Materiales: papel, lápiz, hilo grueso, caja, pizarra, papelógrafo, tizas, lapicero, materiales audiovisuales, DVD, filme sobre la jubilación, TV, sala de TV.

Responsables: personal entrenado para la realización del programa.

Participantes: adultos mayores jubilados de ambos sexos, residentes en el municipio de Lajas.

Primera sesión. “Conociendo amigos”

Actividades. Técnica de presentación de los participantes:

Ejercicios de expectativas .En una hoja de papel de forma individual y anónima, deberán responder las siguientes preguntas: ¿Cuál tema me gustaría que se tratará en este programa?, las expectativas que no estén contenidas en el programa se incluirán para satisfacer las necesidades de todos los miembros.

Presentación del programa .Los temas que tratarán durante el programa serán descritos en una pizarra o papelógrafo, dejando espacio entre uno y otro para que puedan incluirse las expectativas surgidas del paso anterior.

Encuadre .En este paso se define colectivamente los objetivos que se persiguen, las funciones de los participantes (según sus preferencias) y del coordinador, las evaluaciones, la duración del programa, la frecuencia de los encuentros, hora, lugar, entre otras condiciones que se consideren necesarias .Esto se realizará en forma de diálogo, escribiendo en la pizarra cada dato en particular. Dentro del encuadre deben formarse tres grupos que funcionarán de manera permanente durante toda la aplicación del pro-

grama, estos son los equipos de síntesis, evaluación y aseguramiento .A cada uno de estos grupos, sus integrantes le ponen un nombre que lo identifiquen de manera más atractiva.

Reflexión grupal .Mediante la lluvia de ideas se va reflejando en la pizarra las opiniones de los participantes a cerca de las fortalezas, debilidades y amenazas que se encuentran presentes en el proceso de adaptación a la jubilación.

Indicación de la tarea. Técnica la carta: instrucciones: desarrolla una imagen mental, de lo que serás cuando te jubiles. Resumen y cierre

Segunda sesión: “Conceptos de adulto mayor, jubilación y proyecto de vida.”

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Algún miembro del equipo de evaluación da el resultado de la calificación de la jornada anterior y explica los motivos de la misma, pueden debatirse los aspectos negativos o positivos que sean interesantes. Este paso le permite al coordinador conocer la opinión de los y las participantes, detectar aspectos negativos que pudieran mejorarse y reforzar los positivos. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Construcción grupal del concepto anciano, jubilación y proyecto de vida .El coordinador colaborará con el grupo en la construcción de un concepto que abarque las esferas biológicas, psicológica, y cronológica; evitará estereotipos y enfoques degradantes.

Ejercicio de relajación. Todos los participantes comienzan a entrenarse en relajación.

Indicación de la tarea: responde la interrogante. ¿De qué me jubilo, de qué no me jubilo?

Resumen de la sesión: el coordinador hará un resumen breve de lo tratado en esta sesión resaltando los aspectos que considere más importantes.

Tercera sesión: “Mitos y prejuicios en relación con la vejez y la jubilación”.

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea. Ejercicio “Mito y dato”. Propicia un análisis sobre lo que es un mito o prejuicio y su carácter nocivo, en este caso para la adaptación a la jubilación y la vejez. Ejercicio de relajación. Indicación de la tarea: indagar sobre la historia de un jubilado que se haya adaptado a la jubilación. Traerla por equipo. Resumen y cierre de la sesión.

Cuarta sesión. “Reflexionando sobre la jubilación”.

Actividades. Técnica ¿Cómo me percibes como jubilado? Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Cine debate terapéutico. Proyección de un filme, donde aparece el tema de la jubilación y el declive físico. El equipo terapéutico discutirá el filme, confeccionará un afiche del mismo y elaborará un conjunto de preguntas que pudieran ser utilizados durante el debate (sin bloquear la participación espontánea de los participantes). Ejercicio de relajación. Indicación de la tarea: Técnica de “Trueque o cambio de secreto”. Resumen de la sesión

Quinta sesión: "Conociéndome mejor"

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea. Ejercicio de autoconocimiento.

Técnica: "Disolviendo sentimientos negativos", escribir, leer y romper. La técnica consiste en orientar a las personas del grupo en formas de actuación ante la presencia de estos sentimientos.

Técnica” Poesía terapéutica”. Se debate sobre el contenido de poemas que conlleven a la reflexión y ayuden adoptar posturas adecuadas en su rol de jubilado. Ejercicio de relajación y respiración.

Indicación de la tarea. Traer para la próxima sesión un poema que lo invite a la reflexión .Invitar un miembro de su familia para formar parte de la sesión siguiente. Resumen de la sesión

Sexta sesión: “Comunicándose.”

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Psicodrama: dramatización sobre comunicación la técnica se desarrollará en presencia de un familiar de cada uno de los miembros del grupo, invitado a la sesión. Al concluir la dramatización, propiciaremos el debate entre los miembros del grupo, incluyendo el familiar invitado.

Técnica diez de diez para una buena comunicación. El grupo se dividirá en equipos donde cada uno leerá en voz alta las diez reglas, consejos, habilidades que le correspondan, se propiciará el debate.

Técnica “Pide permiso para abrazar” Objetivo: fortalecer las relaciones afectivas y relaciones interpersonales.

Ejercicio de relajación y respiración. Indicación de la tarea. “Hazte amigo invisible” Objetivo: mejorar las relaciones interpersonales. Resumen y cierre

Sesión siete: “Creando habilidades.”

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Visita de intercambio. Se realizará una visita a una institución, que propicie el desarrollo de los jubilados y el adulto mayor, en este ejercicio se realizará un intercambio de criterios sobre el tema de jubilación y adulto mayor, el mismo se realiza en la institución que se visita, será entre un especialista en las problemáticas de los adultos mayores y jubilados. El intercambio se hará de manera dinámica, propiciando el debate y la reflexión.

Técnica “En busca de un consejo”: Objetivo: crear habilidades para el análisis y solución de problemas sobre relaciones humanas y estilos de vida.

Indicación de la tarea: traiga para la próxima sesión una lista de actividades que usted siempre soñó realizar y no pudo hacerlo por falta de tiempo libre.-Oficios o habilidades, que quiso aprender y no tuvo tiempo u oportunidad para hacerlo, lugares, que quiso visitar pero no ha podido. Al menos tres.

Resumen y cierre:

Sesión ocho. “Construyendo mi proyecto de vida”.

Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Técnica “Haciendo algo para crecer”: Esta técnica se realizará con el objetivo de ayudar a la elaboración del proyecto de vida, los participantes deben hacer una lista de: lugares, actividades y personas nutricias que les den vida, alegría, ánimo, fuerza.

Técnica de discusión grupal .Objetivo: propiciar la discusión de un caso en el grupo Técnica “Hacer un nuevo currículo”. Partiendo del análisis de la matriz DAFO, buscar las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de cada cual, a partir de este realizar un proyecto de vida. Estableciendo los objetivos que desearían alcanzar, haciendo énfasis en fomentar las relaciones sociales, participar en actividades que activen y mantengan sus capacidades intelectuales y emocionales, realización de actividades grupales e individuales que brinden satisfacción personal.

Ejercicio de relajación y respiración.

Indicación de la tarea: Traer por escrito, un diseño de su futuro proyecto de vida.

Resumen y cierre de la sesión

Sesión nueve. “Mi proyecto de vida”

Actividades. Técnica de animación. “Aquí estoy y traigo hoy”. Sentados en círculos se presentarán, uno por uno, diciendo la consigna” Aquí estoy y traigo (un sentimiento como alegría, esperanza, un objeto, un deseo, etc.).

Informe de los equipos de síntesis y evaluación. Recogida y lectura comentada de la tarea.

Técnica: “Resolviendo dificultades.” Esta técnica se realiza para entrenar en métodos de afrontamientos a posibles situaciones problemáticas que se pueden presentar en la realización de su proyecto de vida.

Ejercicio ”Mi futuro proyecto de vida”: Consiste en que cada participante a partir de los conocimientos, recursos, vivencias, motivaciones, adquiridas, activadas y desarrolladas en las sesiones anteriores, diseñen su proyecto de vida posterior a la jubilación.

Ejercicio de relajación y respiración. Resumen y cierre. Sesión diez. ”Resumen y cierre” Actividades. Técnica de animación. Informe de los equipos de síntesis evaluación. Ejercicio de resumen.

Aplicación del cuestionario. Se le entrega a cada participante un cuestionario que debe responder de forma anónima, es el mismo que se les aplicó antes de la implementación del programa

Técnica “El regalo de la alegría” Objetivo: facilitar estrechar vínculos afectivos entre los miembros.

En un segundo momento se reflexiona sobre el programa y cada participante expresa su criterio del mismo. Para cerrar el entrenador ofrece las conclusiones del programa y su valoración final.

La aplicación del programa comenzó en el mes de junio del año 2010, hasta el mes de junio del año 2016 se han realizado 18 grupos de trabajo, en coordinación con la Dirección de trabajo del municipio, preparando 270 personas, de ambos sexos, en los últimos cinco años.

Como resultado de la aplicación del cuestionario posterior a la implementación del programa se obtuvo que, durante el desarrollo de las sesiones de trabajo el 92% de los participantes construyeron colectivamente los conceptos de adulto mayor, y jubilación a partir de ideas no discriminatorias, ni absolutistas sobre ellos mismos, aplicándolos en su vida cotidiana.

El 100% fue entrenado en ejercicios de autocontrol, relajación y respiración, lo cual les permitió estilos de vida más saludables. Modificaron la percepción que sobre la jubilación que portaban los mismos. Se logró durante el programa desasociar la jubilación y la vejez de mitos y prejuicios en el 82%, y el 100% de los miembros del grupo tomaron conciencia sobre la imagen que tenían de otras personas de cómo esta puede estar modificada por estereotipos y prejuicios. .

El 80% de los participantes, refirieron en la evaluación realizada para conocer el nivel de satisfacción acerca de las actividades del programa, sentirse motivados, educados para la vida, preparados para afrontar su nueva etapa de vida. Dentro de los aspectos más importantes identificados por el 92% está su crecimiento personal, la formación de habilidades sociales para afrontar la vejez como su nueva etapa de vida, la creación de un proyecto de vida, la adquisición de estilos de vida saludables, la modificación de prejuicios, y estereotipos acerca del envejecimiento.

Los resultados de las técnicas registro anecdótico y la entrevista realizada a los jubilados participantes en el programa educativo de preparación para la jubilación, para evaluar el impacto de su implementación revelan que el programa favoreció la inserción social de los jubilados en oficios, posterior a la jubilación el 29 % de los mismos se dedican a labores por cuenta propia como casilleros, floristas, costureras, repasadoras, carpinteros, vendedores de dulce y artículos artesanales, cuidadoras de niños y ancianos, un 16 % continua activo en labores agrícolas y la cría de aves o ganado menor. Un 12 % se reincorporó al sector de educación y un 8% al de salud, el 28 % apoya en las actividades del hogar en el cuidado de los nietos y ancianos dependientes. Un 7 % se encuentra en la Casa de abuelos

Un 38% está integrado a los círculos de abuelos, un 35 % fueron o son matrícula de la cátedra de adulto mayor, un 46 % efectúa actividades sociales como participar en vías saludables, caminatas, pesca, juegos de dómino. Un 15 % visita amigos, familiares o lugares de interés cultural o recreativo. Un 25 % está integrado a asociaciones religiosas, clubes deportivos, son activistas de la FMC.

Los ejecutores del programa en las entrevistas realizadas para evaluar el impacto de la implementación de un programa educativo de preparación para la jubilación, en la promoción de una cultura positiva del envejecimiento, la inclusión y participación social de los adultos mayores e identificar el grado de satisfacción en relación a los conocimientos y habilidades aprendidas por los jubilados durante el programa y su implementación en su vida cotidiana, expresaron que el programa fortaleció las habilidades sociales de los jubilados para relacionarse con las personas fuera del grupo, y adquirir recursos personales que les permitieron su autoconocimiento y crecimiento personal y la compensación de estados emocionales negativos.

El entrenamiento de los participantes en la elaboración de un proyecto de vida a partir de actividades y personas nutricias, que les dieron vida, alegría, y fuerza, y de la discusión de casos a partir de la búsqueda de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de cada cual, para combinándolas crear un proyecto adaptado a sí mismo.

Destacan como un resultado positivo que el programa constituyó un espacio de interacción entre los jubilados y sus familias, permitió que estas reconocieran su papel en la vida de los adultos mayores, como potenciadores de su desarrollo, favoreció la comprensión por las familias de las problemáticas del adulto mayor y favoreció la comunicación intergeneracional. Se formaron habilidades para el análisis y soluciones de problemas sobre relaciones humanas y estilos de vida tales como: el cuidado y bienestar corporal, incomprensión e intolerancia. a los adultos mayores conductas discriminatorias hacia jubilados y el adulto mayor.

IV. CONCLUSIONES

El programa enriquece la cultura de envejecimiento de los adultos mayores su familia y la comunidad. Da paso a una cultura de solidaridad entre edades, clases, razas. Crea la posibilidad de acceso a los jubilados de ambos sexos actividades que potencien su desarrollo a partir de sus proyectos de vida y el uso de las redes de apoyo social. Y favorece un envejecimiento saludable.

REFERENCIAS

1. Chulián A, Garrido M. Manual de preparación a la jubilación positiva. 1ª ed. Madrid: Fundación Desarrollo y Asistencia; 2015.
2. Organización Mundial de la Salud. Jubilación anticipada por trabajos de naturaleza penosa, tóxica, peligrosa o insalubre. Un estudio comparado. Santiago: OMS; 2014
3. Moragas R. Preparación para la jubilación. En: Fernández- Ballesteros R, ed. Gerontología social. Madrid: Pirámide; 2000.p. 453-72.
4. Ciano N, Gavilán M. Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. Orientación y Sociedad. 2010;10:109-21.
5. Centro de Estudios de Población y Desarrollo. El envejecimiento de la población cubana por provincias y municipios. 2014. La Habana: CEPD; 2015.