



Fundación
Edad & Vida

Instituto para la mejora, promoción
e investigación de la calidad de vida
de las personas mayores

DAR MÁS VIDA A LA VIDA: ACTIVE POST-WORKING LIFE.



Asociación Cultural Colegio
de Formación Permanente
de Adultos

Aula 1ª Edad de Oro

C/Alfonso de Ercilla, 100 - 28014 Madrid

La Asociación Cultural Galega de Formación Permanente de Adultos (Ategal) recibió este año el premio de la Fundación Edad & Vida por su propuesta de un proyecto denominado "Active post working life", de preparación a la jubilación. El objetivo del proyecto consiste en dar una serie de charlas de aproximadamente una hora de duración, o talleres de dos horas de duración, en los que se incluyen actividades y dinámicas. En esas charlas o talleres se pretende fundamentalmente motivar e ilusionar a las personas frente a una nueva etapa; aunque también se dan recursos que pueden resultar de gran utilidad para afrontar muchas situaciones personales y sociales. Se impartirán las charlas principalmente en, administraciones o empresas, así como en las sedes de Ategal abiertas a todos los interesados; poniéndose en marcha con la partida económica de este galardón que Edad & Vida concede a Ategal.

A continuación presentamos el índice de los contenidos que se tratan y un breve resumen de los mismos:

ÍNDICE:

1. Cambio.

- 1.1. Aprender es cambiar.
- 1.2. No pesan los años.
- 1.3. Carpe Diem

2. Saber más de mí.

- 2.1. ¿Cómo era mi relación con el trabajo?
- 2.2. Personalidad.
- 2.3. Inteligencia emocional y optimismo.

3. Soy humano, soy sociable.

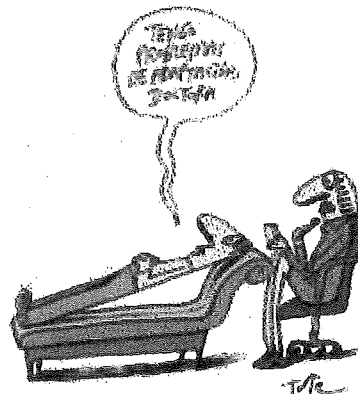
- 3.1. Familia y habilidades sociales.
- 3.2. Amigos, habilidades sociales y actitudes.

4. Aspectos prácticos.

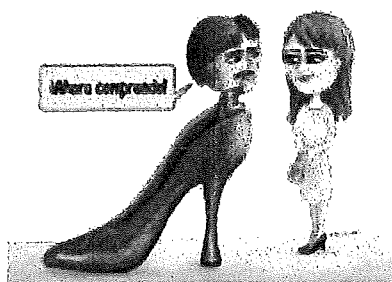
- 4.1. Uso y organización del nuevo tiempo.
- 4.2. Como conseguir más con menos.

RESUMEN:

CAMBIO. Reflexiones sobre la importancia de saber aceptar los cambios que la vida nos depara; la inteligencia puede definirse como capacidad de **adaptación**. Las personas que consiguen centrarse en el momento presente pueden darse cuenta de lo que en realidad están viviendo en cada momento, entender cómo se sienten y responsabilizarse de lo que les corresponde a sí mismos como causantes de esa situación. Pueden centrarse en aplicar todo lo que saben en cómo vivir aquí y ahora. La edad es una cuestión relativa. Ser capaces de poner en práctica la expresión "**carpe diem**" (aprovecha el momento) nos hace más felices en cualquier etapa de nuestra vida



SABER MÁS DE MÍ. Conocernos a nosotros mismos nos ayudará a prevenir o minimizar nuestros puntos flacos y a reforzar nuestros puntos fuertes para ayudar a superar con éxito cada crisis vital. Nuestros rasgos de **personalidad** no son defectos ni virtudes, ambos son las dos caras de una misma moneda. La inteligencia **emocional** es la capacidad para identificar, entender y manejar las emociones **correctamente**, de un modo que facilite las relaciones con los demás, el manejo del estrés o la superación de obstáculos. El **optimismo realista** es la actitud que consiste en aunar la creencia en que las cosas nos van a ir bien con una comprobación empírica acerca de los talentos que necesitamos para ello.



SOY HUMANO, SOY SOCIABLE. El ser humano es social por naturaleza. ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones con nuestros seres queridos? Hay muchas habilidades sociales que podemos entrenar, pero para relacionarnos mejor con la familia hablaremos de

las más complejas: la **empatía** y la **asertividad**. La actitud abierta y receptiva

es uno de los factores que nos permite hacer y mantener buenas amistades. Destacamos la importancia de la **comunicación no verbal** y la **tolerancia** para facilitar nuestras relaciones sociales; y la posibilidad de emplear las redes sociales para ampliar o mantener amistades con personas que viven lejos.

ASPECTOS PRÁCTICOS. Uso y organización del nuevo tiempo. Si permanecemos atentos a la realidad de nuestro entorno y nos esforzamos por ser curiosos encontraremos enseguida nuevos temas de interés y disfrutaremos más de nuestro tiempo. ¡Seamos exploradores!

Y, por último, teniendo en cuenta que a todos nos preocupa el bolsillo, debemos tratar de obtener información sobre los recursos que podemos tener a nuestro alcance, favorece el óptimo aprovechamiento del tiempo con una inversión lo más baja posible.