



**Propuesta de trabajo grupal**  
TEMA: Preparación para la jubilación

## RECURSOS

Propuesta de trabajo

### DETALLE DE LA DINÁMICA PROPUESTA

#### PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN - “MAÑANA ES HOY”

Propuesta de trabajo en grupo

#### Descripción del material audiovisual

- De cara al tiempo: Jubilación (capítulo 12)



“De cara al tiempo” es un programa que aborda las problemáticas, mitos y prejuicios en torno a la vida de los adultos mayores.

Cada emisión reflexiona sobre diversos temas y prejuicios que necesitan una mirada transformadora. Las temáticas de cada capítulo se abordan con entrevistas, testimonios de calle, información y la guía especialista en temas de envejecimiento: Ricardo Iacub.

En particular, el capítulo sugerido es: JUBILACIÓN

El programa reflexiona sobre los cambios y pérdidas en torno a lo profesional y lo personal, vínculos sociales y dinero. Al mismo tiempo, la jubilación trae algo que el trabajo quita: tiempo libre. Del estrés y a las nuevas posibilidades.

- Estado de Bienestar (capítulo 1)



“Estado de Bienestar” es un programa que narra la historia del sistema previsional argentino, desde comienzos del siglo XVII hasta nuestros días.

A partir de entrevistas a especialistas, material de archivo histórico, testimonios de adultos mayores y la inconfundible voz de Alejandro Apo, “Estado de Bienestar” es un recorrido histórico clarificador y fascinante a través de las políticas públicas que forjaron el sistema jubilatorio argentino.

#### Aclaración:

Los programas pueden compartirse de forma completa o dividiendo su visualización para abrir momentos de conversación grupal.

## RECURSOS

Propuesta de trabajo

### Propuesta de trabajo

Cada vez más, en las sociedades se diferencia vida laboral de vida ocupacional. El retiro de la vida laboral trae una crisis vital que la mayoría de las personas atraviesan sin dificultad.

Sentimientos de inutilidad, aburrimiento, pérdida de contacto con compañeros, no saber qué hacer con el tiempo libre, son algunos de los desafíos más importantes que propone el estadio jubilatorio.

"Mañana es Hoy" es un taller grupal participativo que aborda y contempla la jubilación como tránsito continuo desde el trabajo habitual, el desarrollo de habilidades personales, las técnicas de desarrollo psicológico y la prevención de problemas generales, en las que se incluye, la salud física y mental, el conocimiento y medidas de prevención de trastornos de tipo somático, etc.

#### ENCUENTRO 1

1. Ejercicios de Relajación.
2. Proyección del capítulo 1 de la serie "Estado de Bienestar: Historia de la jubilación en Argentina".
3. Debate; Qué es la jubilación? Cómo se accede a una jubilación?
4. Redactar en una hoja qué es lo bueno y lo malo de jubilarse.
5. Puesta en común y Cierre.

#### ENCUENTRO 2

1. Ejercicio de Relajación
2. Proyección del capítulo 12 de la serie "De cara al tiempo: Jubilación".
3. Dinámica grupal propuesta. Dibujarse en una hoja y sacar flechas escribiendo 5 gustos y deseos personales.
4. Puesta en común y cierre

#### ENCUENTRO 3

1. Ejercicio de Relajación.
2. Dinámica grupal: "Carta Rusa". Los integrantes del taller están sentados en ronda. Se pide a cada participante que escriba en una hoja la frase: "Yo quiero". Luego se procede a doblar la hoja y pasarlo al compañero que deberá agregar una frase y nuevamente doblar la hoja par hacerla circular. El juego finaliza cuando todos escriben la hoja de todos.
3. Se abren las hojas, se leen las historias y se reflexiona sobre el querer y los deseos personales.
4. Cierre

#### ENCUENTRO 4

1. Ejercicio de Relajación

## **RECURSOS**

Propuesta de trabajo

2. Escribir una lista con cinco cosas que tuvimos muchas ganas de hacer y por "las cosas de la vida", nunca llegamos a realizar. Por ej. Curso de jardinería, etc.
3. El tallerista presenta y reparte a cada uno de los integrantes del taller un sello con la inscripción: "POSTERGADO".
4. Cada uno de los integrantes del taller debe seleccionar tres de las cinco acciones escritas y sellarlas.
5. Puesta en común de las postergaciones y las posibilidades de concretar estas "Postergaciones" en este momento de la vida.

## **ENCUENTRO 5**

1. Ejercicio de Relajación
2. Se divide al grupo en 2 sub grupos
3. Se les dice en privado cada grupo que represente a determinados adultos mayores. Un grupo debe representar a "JUBILADOS" y otro "ACTIVOS".
4. Representación. La idea es que el grupo que no está actuando intente adivinar cuál es el título de la representación.
5. Debate sobre las representaciones, mitos y prejuicios que giran en torno a la jubilación.
6. Cierre

**Duración aproximada de cada encuentro: 1: 30 hora.**

## **ACUA MAYOR**