



Fundación Edad&Vida presenta “Tu Nuevo Proyecto de Vida”, una nueva iniciativa para encontrar un nuevo sentido de vida tras la jubilación

Fundación Edad&Vida presenta “Tu Nuevo Proyecto de Vida”, un programa formativo novedoso que facilita a los sénior a encontrar un nuevo sentido de vida tras la jubilación

- **Fundación Edad&Vida presenta una iniciativa para fomentar la vida activa y la planificación de las necesidades de los sénior tras la salida del mercado laboral.**
- **“Tu Nuevo Proyecto de Vida” consta de 3 fases y 7 sesiones que se centran en formación y sensibilización de los participantes acerca la importancia de envejecer saludable y activamente, además de facilitar la búsqueda e identificación de aquellos aspectos que aporten un sentido a su vida en la nueva etapa vital tras la jubilación.**

Barcelona, 28 de diciembre de 2023.- - La [Fundación Edad&Vida](#), entidad comprometida en la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, presentaba en un seminario virtual “[Tu Nuevo Proyecto de Vida](#)”, su nueva propuesta de creación de una comunidad que potencie el aprendizaje, el conocimiento, la colaboración, la innovación y el emprendimiento de los sénior de nuestro país que, además, pueda tener un impacto significativo en el mundo rural al fijar población en él.

Esta propuesta intenta contribuir a la **falta de estrategias para fomentar la vida activa tras la salida del mercado laboral** que los propios sénior identificaron en el “[Estudio para la promoción del conocimiento y del talento sénior entre emprendedores y autónomos](#)” realizado igualmente por Edad&Vida en 2022. En el citado estudio se pudo constatar cómo los sénior, en la transición hacia la jubilación, buscan mantener una vida activa y productiva, que no solo beneficia a su bienestar personal, sino que también aporta valor a la sociedad. Estos hallazgos son especialmente relevantes dado el cambio demográfico hacia una población envejecida y la necesidad de aprovechar el vasto conocimiento y experiencia de este segmento.

“[Tu Nuevo Proyecto de Vida](#)” representa un enfoque integral para **activar y potenciar el talento de los trabajadores sénior**, ofreciéndoles las herramientas y el conocimiento necesarios para embarcarse en una jubilación activa y productiva. Al hacerlo, no solo se beneficia el bienestar individual de los sénior, sino que también se contribuye significativamente al tejido social y económico del país, aprovechando el potencial y la experiencia acumulada de este importante segmento de la población.

En la presentación del proyecto, **Ismael Vallés**, coautor del proyecto, señalaba que el objetivo general es “general fomentar el talento entre los trabajadores sénior”. Para ello se ha diseñado una estructura de aprendizaje en fases con un “enfoque mixto en la metodología, con elementos formativos e informativos con motivación, participación y acompañamiento”.

“[Tu Nuevo Proyecto de Vida](#)” consta de las **tres fases y siete sesiones**. La primera de las fases, denominada “**Conoce y prepárate**”, se centrará en proporcionar a los participantes información básica en salud, finanzas, gestión del tiempo y preparación para el final de la vida a través de cuatro sesiones. El objetivo de esta primera fase es dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para que puedan implicarse en un proceso de reflexión personal sobre sus necesidades



específicas tras la jubilación y comiencen a prepararse para afrontarla en la mejor situación posible.

La segunda fase, con el nombre de “**Descubre tu talento**”, se centra en facilitar y acompañar al participante, en dos sesiones, en su propio autoconocimiento e identificación de su talento individual. Para ello se utilizarán herramientas como el Ikigai, el método japonés para la identificación de aquellos aspectos que aportan sentido a la vida de una persona.

Finalmente, la tercera de las fases, “**Desarrollo del propósito de vida**”, consta de una única sesión en la que se facilitarán recursos y herramientas para que los participantes desarrollen sus ideas y propósitos identificados en las sesiones anteriores.

Tras la presentación de la estructura del programa formativo se ha realizado un debate sobre las necesidades de los séniors en la transición a la jubilación y búsqueda de un nuevo proyecto de vida en el que han participado **Javier Fernández de Trocóniz**, Presidente de la delegación de Álava de Seniors Españoles para la Cooperación Técnica (SECOT); **Carlos Bravo**, Secretario de Políticas Públicas y Protección Social de la Confederación Sindical de Comisiones Obreras (CCOO); y **Rafael Escalona**, Director del Área Personas de SegurCaixa Adeslas.

Se comenzó el debate señalando que el impacto de la jubilación en la evolución de las plantillas de los próximos años será muy relevante ya que, en el conjunto de la población, las personas con edades entre 55 y 64 años representan el 13,9% de la población, unos 6,6 millones de personas. En el conjunto de asalariados en España el 17,4% tiene 55 o más años, es decir, que tres millones de empleados, uno de cada 6 profesionales, alcanzará la edad de jubilación en los próximos diez o doce años.

En este sentido, según **Escalona** “desde las empresas percibimos en las personas cercanas a la edad de jubilación una preocupación sobre la situación financiera. También aparece como preocupación la falta de actividad en el momento en que se alcanza la jubilación ya que el trabajo ha consumido mucha parte de su tiempo diario y comienzan a pensar también en la promoción de su propio estado de salud y posibles necesidades sociosanitarias que aparecerán en los siguientes años”.

Por su parte, **Fernández de Trocóniz** señaló que, en el tránsito a la jubilación, son los propios séniors los que tienen que tomar el control del proceso y de su propia vida ya que “se deja atrás un modelo de vida que nos ha acompañado cuarenta años o más y que ya no nos servirá”. Es preciso “encontrar un nuevo propósito de vida, nuevas razones para vivir. Todo ello requiere información y, sobre todo, decisiones”. Todo ello justifica, a su juicio, la importancia y utilidad de proyectos como el presentado en esta jornada.

Finalmente, **Bravo** hizo referencia a que es preciso reducir y simplificar las diferentes opciones existentes que tienen los séniors que experimentan algún cambio en su situación laboral por diferentes motivos para complementar sus recursos económicos. La idea es “aportar soluciones que se adaptan a las necesidades específicas de los trabajadores cuya situación de partida puede ser un acuerdo de prejubilación o una expulsión indeseada del mercado laboral y que, por supuesto, no tendrán las mismas necesidades, ni económicas ni sociales”. En relación al emprendimiento como opción para estas personas se insistió en la necesidad de hacer un trabajo previo de formación, capacitación y estudio de oportunidades reales.

Hubo consenso en los participantes en el debate al afirmar que un programa como el presentado por Fundación Edad&Vida es una iniciativa útil y valiosa para las personas que afrontarán su jubilación en los próximos años, al fomentar el aprendizaje y aportar conocimientos sobre los aspectos que más preocupan a los séniors. Además, “[Tu Nuevo Proyecto de Vida](#)” aporta información sobre diferentes opciones e itinerarios de crecimiento personal, voluntariado, emprendimiento o tallerismo que se adaptarán a las necesidades y preferencias e cada persona

María José Abraham, directora general de Fundación Edad&Vida, ha concluido el seminario afirmando que “con este proyecto la Fundación refuerza su compromiso en el acompañamiento

de los séniors en la identificación y creación de sus nuevos propósitos de vida tras la modificación o pérdida de su rol profesional, como el que ocurre tras la jubilación”. Además, “este proyecto se entronca dentro de la promoción del envejecimiento saludable ya que se ha demostrado la importancia que tiene dotar de un sentido de vida a los años de tras la jubilación en la promoción de la calidad de vida y bienestar personal durante el envejecimiento”.

Puede consultarse todo el material del programa en [este enlace](#).

Programa elaborado gracias al apoyo de:



Sobre la Fundación Edad&Vida

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

Más información: www.edad-vida.org

Contacto: edad-vida@edad-vida.org