

# Tu nuevo proyecto de vida

Material formativo

Diciembre 2023



Fundación  
**Edad & Vida**

Con el apoyo de



VICEPRESIDENCIA  
SEGUNDA DEL GOBIERNO  
MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

# Introducción

## Punto de partida

Esta formación surge del [Estudio para la promoción del conocimiento y del talento sénior entre emprendedores y autónomos en el marco de la economía social y la responsabilidad social empresarial](#), realizado en 2022 por la Fundación Edad&Vida, gracias a la subvención de la Dirección General del Trabajo Autónomo, de la Economía Social y de la Responsabilidad Social de las Empresas. En él se pudo constatar cómo los séniors, 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.

Entendemos como séniors desde empleados próximos a la jubilación, jubilados anticipadamente debido a ERE y séniors en paro a aquellas personas que se han jubilado recientemente y buscan emprender nuevos proyectos.

Este proyecto representa un enfoque integral para activar y potenciar el talento de los trabajadores séniors, 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 séniors, 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.

## Objetivos y metodología

Para abordar esta necesidad, el proyecto tiene como objetivo general fomentar el talento entre los trabajadores séniors. Esto se logrará a través de objetivos específicos que incluyen desarrollar una estructura de aprendizaje para la comunidad de talento sénior, conceptualizar itinerarios dentro de la comunidad, y difundir estos recursos entre los interesados. El primer para ello es acompañar a estas personas en la identificación y creación de su nuevo propósito de vida.

La metodología del proyecto se estructura en cuatro fases detalladas, con un enfoque en la formación mixta (*blended learning*) que combina elementos formativos e informativos con motivación, participación y acompañamiento. Las sesiones se estructuran en una parte asíncrona para que las personas puedan

trabajar a su ritmo, y otra síncrona, para trabajar en vivo, de manera online o presencial.

## Estructura de fases y sesiones

- **Fase 1. Conoce y Prepárate:** Se proporcionará información básica en salud, finanzas, gestión del tiempo y preparación para el final de vida a través de cuatro sesiones específicas de cuatro sesiones:
  - **Sesión 1: De la vida laboral a la jubilación. Hacia una nueva gestión del tiempo.**
  - **Sesión 2: Cuidar y cuidarse. Cómo mantenemos una vida y salud activa.**
  - **Sesión 3: Prepararse para no preocuparse.**
  - **Sesión 4: Vivir con felicidad y tranquilidad.**
- **Fase 2. Descubre tu Talento:** Centrada en el autoconocimiento y la identificación del talento individual, utilizando herramientas como el Ikigai.
  - **Sesión 5: Hacia un nuevo propósito de vida.**
  - **Sesión 6: Genera tú propósito de vida.**
- **Fase 3. Desarrollo del propósito de vida:** Esta fase facilitará recursos y herramientas para que los participantes desarrollen sus ideas y propósitos identificados.
  - **Sesión 7: Recursos disponibles para desarrollar tu propósito de vida.**

A continuación, presentamos la estructura de contenidos de cada una de las siete sesiones.



**Tu nuevo  
proyecto  
de vida**

# Fase 1

***Conoce y prepárate.***

---

Fase 1: Conoce y prepárate.

# 1 Sesión 1. De la vida laboral a la jubilación. Hacia una nueva gestión del tiempo.

## 1.1 Introducción de la sesión

En esta sesión, se aborda la transición de la vida laboral a la jubilación, enfocándose en una nueva gestión del tiempo. Se plantea que, en la actualidad, las personas que alcanzan la edad de jubilación presentan diferencias significativas en términos físicos, mentales y sociales en comparación con generaciones anteriores. Además, se observa un incremento en las expectativas de vida, lo que sugiere la necesidad de replantear el concepto tradicional de vejez.

La edad juega un papel crucial en la estructuración de la vida, guiada por convenciones culturales y normativas legales. Estas convenciones dictan momentos ideales para eventos significativos como el estudio, matrimonio, paternidad y jubilación. Estos momentos están influidos tanto por fundamentos biológicos, adaptándose al aumento en la longevidad, como por factores económicos, culturales y sociales. A medida que la demografía cambia, es importante que individuos e instituciones planifiquen conscientemente para el bienestar en las etapas posteriores de la vida.

Los estudios muestran correlaciones entre la planificación del ahorro y el cuidado de la salud con la preparación para la última etapa de la vida. Aquellos que ahorran tienden a cuidar mejor su salud y están mejor preparados para el final de la vida. Sin embargo, la mayoría de las personas se centra en el corto plazo sin considerar suficientemente su futuro. La última etapa de la vida a menudo se descuida en la planificación, dejando preguntas importantes sobre cómo se desea vivir esa etapa sin respuesta.

La planificación del futuro es clave para alcanzar el bienestar. Ahorrar para la jubilación y cuidar la salud desde una edad temprana pueden mejorar significativamente la calidad de vida en la vejez. Tener recursos económicos y una buena salud brinda claridad para reflexionar sobre la última etapa de la vida y enfrentar la muerte con tranquilidad. Adoptar actitudes y comportamientos alineados con estos objetivos, como ahorrar y mantener un estilo de vida saludable, es fundamental para lograr una vejez satisfactoria.

Así pues, la planificación cuidadosa de la última etapa de la vida es esencial, no solo para asegurar el bienestar y la calidad de vida durante la jubilación, sino también para encontrar un nuevo propósito que enriquezca estos años. La jubilación no solo

marca el final de una carrera, sino que también ofrece una oportunidad única para redescubrir pasiones, explorar intereses olvidados o embarcarse en nuevos proyectos. Al anticiparse y prepararse para esta transición, las personas pueden reinventarse a sí mismas, encontrando un sentido renovado y profundo que no solo beneficia su bienestar emocional y mental, sino que también contribuye a su satisfacción y plenitud en esta fase crucial de la vida. En consecuencia, una planificación integral que abarque tanto los aspectos económicos como el desarrollo personal es clave para aprovechar al máximo los años de jubilación, transformándolos en un período de crecimiento, descubrimiento y realización personal.

## 1.2 Objetivos de la sesión

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Conocer explicaciones e informaciones sobre el programa
  - ¿En qué se centra, qué objetivos tiene y qué beneficios ofrece a los participantes?
  - La estructura de temas, la agenda de sesiones, el formato de sesiones (en remoto, píldoras informativas, dinámicas experienciales individuales y colectivas)
- Interaccionar con los otros participantes, compartir expectativas, conocimientos y expectativas con ellos
- Reforzar / impulsar la consciencia sobre la importancia del tiempo como una de las variables

## 1.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. Presentación del programa: objetivo, agenda, temario y método de procedimiento.
2. Conocimiento de los participantes: expectativas y experiencias compartidas.
3. Transición de la vida laboral a la jubilación: puntos clave y acciones a tomar.
4. Gestión del tiempo: enfoque y acciones en el nuevo escenario de la vida.
5. Distribución del tiempo en la jubilación: comparaciones entre España y otros países europeos en cuanto a ocio, salud, bienestar y actividades sociales.
6. Establecimiento de objetivos y prioridades para la jubilación, incluyendo estrategias para equilibrar actividades, salud, relaciones sociales y desarrollo personal.

## 1.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

### 1.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 1. (documento anexo).

### 1.4.2 Sesión Síncrona

La parte sincrónica es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia
Presentación del Programa: objetivo, agenda, temario / contenidos y forma de proceder	Tránsito de la vida laboral a la jubilación, puntos clave La gestión del tiempo, ¿cómo gestionar el foco de atención y acción en el nuevo escenario	Saber quiénes somos los que participamos en el programa. Conocer las expectativas de los participantes del programa, que esperan obtener al participar en el programa

#### Agenda de la sesión

<b>Presentación y bienvenida</b> (5 minutos)	La sesión se centra en la transición de la vida laboral a la jubilación, enfatizando la redefinición del concepto de vejez y la importancia de la gestión del tiempo. Se discute cómo la disminución en la autonomía personal marca el inicio de la vejez, subrayando la necesidad de preparación ante la dependencia y enfermedades como el Alzheimer. La sesión aborda estrategias de ahorro, seguros y herramientas legales para la protección personal y patrimonial, resaltando el valor de una planificación consciente para una jubilación satisfactoria y enriquecedora.
<b>Introducción participantes</b>	Se presentarán los resultados del cuestionario previo, proporcionando una visión general de los datos profesionales

(15 minutos)	y expectativas del programa. Posteriormente, se realizarán preguntas abiertas en una discusión grupal, basándose en los datos y respuestas obtenidas de la encuesta, con el objetivo de explorar las perspectivas y experiencias de los participantes sobre la jubilación.
<b>Debate sobre expectativas</b> (15 minutos)	Los participantes serán divididos en subgrupos de 5 a 8 personas para discutir sus expectativas sobre el programa durante 10 minutos. Posteriormente, se les solicitará a algunos grupos compartir sus experiencias de esta actividad, destacando los aspectos más relevantes discutidos en sus conversaciones grupales.
<b>El tránsito a la jubilación. Claves y acciones</b> (20 minutos)	En esta parte de la sesión, se aborda la jubilación como una transición significativa, marcando el fin de la vida laboral y el inicio de una nueva etapa llena de posibilidades. Se explorarán los aspectos clave durante este período de cambio, destacando las oportunidades y desafíos que presenta esta fase crucial de la vida.
<b>La gestión del tiempo - grupal</b> (20 minutos)	La gestión eficaz del tiempo es fundamental para una jubilación satisfactoria, enfocada en reducir el estrés, promover un estilo de vida activo y mantener la salud mental. Se revisarán estadísticas europeas y españolas sobre la distribución del tiempo en la jubilación, resaltando la importancia de equilibrar actividades y prioridades. Se enfatiza la necesidad de un equilibrio saludable, desarrollo personal, descanso, participación social y comunitaria, con una actitud flexible y adaptable para una gestión del tiempo efectiva.
<b>La gestión del tiempo - debate</b> (30 minutos)	En pequeños grupos, los participantes abordarán preguntas clave como: "¿Cómo planean gestionar su tiempo durante la jubilación?" y "Compartan ejemplos de actividades que consideren beneficiosas en esta nueva etapa de la vida". Se animará a los asistentes a reflexionar sobre cualquier sorpresa o punto interesante que hayan encontrado en las estadísticas presentadas, y se les invitará a comparar estas tendencias con sus propias experiencias o expectativas de jubilación. Estos debates grupales proporcionarán una plataforma para compartir ideas y aprender de las perspectivas y estrategias de otros.
<b>Cierre de la sesión</b> (10 minutos)	Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace

	un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.
--	--

Fase 1: Conoce y prepárate.

## **2 Sesión 2. Cuidar y cuidarse: cómo mantener una vida y salud activa**

### **2.1 Introducción de la sesión**

En esta sesión se trasladará la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para conseguir el objetivo de envejecer saludablemente, esto es, previniendo la aparición de problemas y limitaciones en la capacidad funcional individual que impidan a la persona vivir de manera independiente.

Los últimos datos proporcionados por el INE en relación con la esperanza de vida de los individuos se sitúan, en el momento del nacimiento, en 85,83 años para las mujeres y en 80,27 años para los hombres (83,07 para el conjunto). Además, si nos centramos en la esperanza de vida de una persona que cumple 65 años, las mujeres tienen 23,07 años y los hombres 19,03 años por delante.

Este aumento de la longevidad es, sin duda, uno de los grandes logros de la humanidad y se debe a los grandes avances de la medicina a lo largo del siglo XX con el descenso de la mortalidad infantil; mejora de las condiciones sanitarias, sociales y económicas; y la promoción de unos hábitos de vida saludable a lo largo de toda la vida y, en especial, durante el envejecimiento.

Recientemente, con el objetivo de poder analizar la calidad de vida de esos años, se ha introducido una nueva medida, la esperanza de vida en buena salud. Así, aunque las mujeres de 65 años tienen una esperanza de vida superior frente a los hombres (más de 4 años de diferencia), su esperanza de vida saludable es ligeramente inferior: 10,3 a frente a 10,7 años. Si este dato lo transformamos en porcentaje de años tras los 65 vividos con buena salud, las mujeres vivirán un 43,8% de esos 23 años con buena salud, frente al 55,7% de los 19 años de los varones.

Hay que tener en mente que durante el envejecimiento se va a producir un proceso natural de pérdida paulatina y progresiva de la funcionalidad (capacidad de una persona para realizar las actividades de la vida diaria por sí misma) y de la capacidad intrínseca (suma de las capacidades físicas y mentales de una persona). Además, durante el envejecimiento ocurren una serie de cambios en el organismo de una persona que aumentaría su predisposición a sufrir determinadas enfermedades y/o patologías. Por suerte, los avances médicos y sanitarios han permitido convertir enfermedades mortales en crónicas con las que se puede convivir con muy buena calidad de vida, aunque en ocasiones se ve afectada la funcionalidad o independencia de la persona.

En este sentido, la propia Organización Mundial de la Salud establece con su principal objetivo la atención al proceso de envejecimiento de la población para optimizar y mantener la autonomía funcional (funcionalidad) de las personas a media que envejecen. Es el denominado envejecimiento saludable que no es otra cosa que envejecer manteniendo una vida autónoma y funcional. Para ello se deberá intervenir directamente sobre los factores que son modificables, tales como la promoción de entornos y hábitos saludables. La buena noticia es que no es necesario a ser una persona de 65 años o más para empezar a preocuparse por conseguir un envejecimiento saludable. De hecho, la prevención y promoción de hábitos saludables en los años previos es de vital importancia.

## 2.2 Objetivos de la sesión

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Aumentar los conocimientos de los participantes sobre la prevención de problemas de salud y promoción del envejecimiento saludable.
- Concienciar sobre la necesidad de la promoción del envejecimiento saludable a nivel individual.
- Aportar consejos sencillos sobre la promoción de hábitos saludable en temáticas como la salud física, alimentación, actividad física, salud mental o entrenamiento cognitivo.

## 2.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. Salud física: prevención de la fragilidad (promoción de la funcionalidad) y promoción de un envejecimiento saludable.
2. Higiene, autocuidado y autovigilancia de la salud y sistemas sensoriales.
3. Hábitos alimentarios y nutricionales saludables.
4. Relaciones sociales y prevención de la soledad no deseada.
5. Consejos para potenciar la salud mental.

## 2.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

### 2.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 1. (documento anexo).

2. [Guía para la alimentación y nutrición de la personas mayores](#), Fundación Edad&Vida, 2018.
3. [Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona](#), Fundación Edad&Vida, 2018.
4. Serie documental "Superancianos". 2023, BBC, Reino Unido. (Disponible en Movistar+).

## 2.4.2 Sesión Síncrona

La parte síncrona es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia
Esperanza de vida: ¿qué podemos hacer para extender los años en salud?	Banco de tiempo	Estrategias y consejos para mejorar nuestra salud

### Agenda de la sesión

<b>Presentación y bienvenida</b> (5 minutos)	En esta sesión se trasladará la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para conseguir el objetivo de envejecer saludablemente, esto es, previniendo la aparición de problemas y limitaciones en la capacidad funcional individual que impidan a la persona vivir de manera independiente. Más en detalle, se incluirán temáticas relacionadas con la salud física, alimentación saludable, ejercicio saludable, salud mental y entrenamiento cognitivo
<b>Banco de tiempo</b> (30 minutos)	Se inicia con la "Fábula Banco de tiempo" centrada en tiempo de vida tras la jubilación. (25 años de esperanza de vida al cumplir 65 años lo traducimos como un banco que nos da 100.000€ al año que tenemos usar o perdemos). A continuación, se hará una referencia a que durante esos 25 años no se necesitarán las mismas cosas ni se tendrán las mismas prioridades. Citar la esperanza de vida con años en salud (ver introducción). Se finaliza este apartado con un turno de debate: ¿Cómo nos preparamos para potenciar nuestra salud? ¿Conocemos si nuestros hábitos o condiciones son las óptimas para vivir una vida longeva y saludable?

<p><b>Esperanza de vida: ¿qué podemos hacer para extender los años en salud?</b> (45 minutos)</p>	<p>Se inicia el apartado con una breve explicación de metodología de valoración de factores y dimensiones que permiten hacer una evaluación de nuestro estado de salud y longevidad (basado en amplia evidencia científica). A continuación, se ofrece una prueba individual y confidencial con ANUBIS Analytics y se explica el formato de la devolución de los resultados Se finaliza con un debate: ¿Qué os han parecido los resultados? ¿Os ha sorprendido? ¿Qué sensación tenéis?</p>
<p><b>Estrategias y consejos para mejorar nuestra salud (biopsicosocial)</b> (30 minutos)</p>	<p>Se comienza con una actividad grupal en la que cada participante deberá responder qué hace para cuidarse en diferentes dimensiones (salud física, alimentación, ejercicio, relaciones sociales, salud mental y entrenamiento cognitivo). Se recogen las ideas mediante mentimeter (o similar) con un 1 minuto por dimensión. A continuación, se comentan los resultados y breve explicación de hábitos saludables en diferentes dimensiones y se resuelven las dudas que puedan existir.</p>
<p><b>Cierre de la sesión</b> (10 minutos)</p>	<p>Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.</p>

## 2.5 Bibliografía

- [Guía para la alimentación y nutrición de la personas mayores](#), Fundación Edad&Vida, 2018.
- [Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona](#), Fundación Edad&Vida, 2018.
- Hernández, L. Mauricio y Usábel, Miguel. 2022. "Correcciones de las tablas de mortalidad usando aspectos psico-sociales", Ageingnomics.
- Serie documental "Superancianos". 2023, BBC, Reino Unido.

Fase 1: Conoce y prepárate.

## **3 Sesión 3. Prepararse para no preocuparse.**

### **3.1 Introducción de la sesión**

Esta sesión está diseñada para proporcionar un entendimiento de las diversas fuentes de ingresos disponibles durante la jubilación, concienciar sobre las alternativas de inversión y los riesgos asociados, así como los sesgos a considerar en las decisiones financieras.

El conocimiento de la pensión de la Seguridad Social y cómo esta puede verse alterada por decisiones como anticipar o posponer su cobro, o combinarla con actividades remuneradas, constituye el primer paso. Es fundamental también entender las alternativas y las implicaciones fiscales de cobrar planes de pensiones u otros instrumentos de previsión para la jubilación, para optimizar el valor del ahorro acumulado a lo largo de la vida.

Además, se debe contemplar la posibilidad de cambiar los métodos o instrumentos financieros para gestionar los recursos que no se usarán a corto plazo, pero que pueden ser necesarios durante un periodo extenso, considerando la esperanza de vida en esta etapa. Es crucial también prever eventos que puedan impactar económicamente al final de la vida y conocer las estrategias financieras para afrontarlos, como la generación de ingresos adicionales a través de la vivienda propia o el Seguro de Dependencia.

Finalmente, se debe ser consciente de que las decisiones financieras e inversiones a lo largo de los años pueden estar influenciadas por sesgos psicológicos, lo que puede llevar a valoraciones subóptimas. Ser consciente de estos sesgos puede ayudar a optimizar los resultados financieros.

### **3.2 Objetivos de la sesión**

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Conocer las diferentes fuentes de ingresos disponibles durante la jubilación.
- Tomar conciencia de las alternativas de inversión existentes y los riesgos asociados.
- Comprender los sesgos que influyen en las decisiones financieras.
- Explorar las distintas modalidades de jubilación y cómo impactan en la pensión pública.
- Identificar ingresos adicionales a la pensión de la Seguridad Social, como planes de pensiones empresariales o personales.

- Reconocer la importancia de decisiones financieras informadas y racionales para optimizar el valor del ahorro acumulado y enfrentar desafíos financieros en la jubilación.

### 3.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. ¿Qué puedo esperar de mi pensión pública?
2. Mi pensión adicional.
3. Sesgos a tener en cuenta a la hora de tomar decisiones financieras.

### 3.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

#### 3.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 3. (documento anexo).

#### 3.4.2 Sesión Síncrona

La parte síncrona es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia

#### Agenda de la sesión

<b>Presentación y bienvenida</b> (10 minutos)	Esta sesión tiene como objetivo que los asistentes conozcan las fuentes de ingresos de las que pueden disponer en su etapa de jubilación, tomen conciencia de las alternativas de inversión existentes, los riesgos juntamente con los sesgos que se han de contemplar cuando tomamos decisiones financieras; y la necesidad de planificar de forma eficiente la transmisión generacional del patrimonio.
--	---

<p><b>¿Qué puedo esperar de mi pensión pública?</b> (40 minutos)</p>	<p>Se verán diferentes tipos de jubilación: ordinaria, parcial, anticipada y flexible y/o activa (compatibilizada con el trabajo). Después se analizarán las fórmulas de cálculo de la pensión: Pensiones máximas/mínimas, complementos para la reducción de la brecha de género, compatibilidades, discapacidades... Se finalizará consultando la propia pensión desde el portal de la SS.</p>
<p><b>Mi pensión adicional</b> (40 minutos)</p>	<p>Se conocerán las características de los ingresos adicionales a la pensión de la Seguridad Social que se pueden llegar a tener, consecuencia de los planes o programas de pensiones que algunas empresas ofrecen a sus empleadas o derivados de productos de ahorro que hemos contratado individualmente y que al alcanzar la jubilación tenemos la posibilidad de percibir.</p>
<p><b>Sesgos a tener en cuenta a la hora de tomar decisiones financieras</b> (20 minutos)</p>	<p>Al tomar decisiones, especialmente financieras, las personas están influenciadas por sesgos cognitivos que impiden decisiones plenamente racionales, recurriendo a heurísticas que pueden generar errores sistemáticos. Aproximadamente el 70% de las decisiones diarias se toman de manera rápida e intuitiva, siendo más influenciadas por emociones y sesgos que por un análisis crítico, debido a la tendencia del cerebro a economizar energía y evitar reflexiones profundas.</p>
<p><b>Cierre de la sesión</b> (10 minutos)</p>	<p>Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.</p>

Fase 1: Conoce y prepárate.

## 4 Sesión 4. Vivir con felicidad y tranquilidad

### 4.1 Introducción de la sesión

Veremos la importancia de vivir con felicidad y tranquilidad. Este período significativo en nuestras vidas marca un cambio importante, no como un final, sino como un comienzo lleno de oportunidades para redescubrirnos y redefinir nuestra identidad y propósito. Es un momento para explorar nuevas pasiones, fortalecer relaciones y disfrutar de los frutos de años de esfuerzo y dedicación.

El Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto, uno de los estudios más extensos sobre felicidad y salud en adultos, ha seguido a 724 personas durante más de 80 años. Este estudio ha revelado que las relaciones y la conexión social son esenciales para una vida feliz y saludable a largo plazo. Aquellos más satisfechos en sus relaciones a los 50 años mostraron ser los más saludables a los 80.

El Instituto de Investigación sobre la Felicidad en Copenhague encontró que las personas jubiladas con un estilo de vida social activo reportaban mayores niveles de felicidad y satisfacción, en comparación con aquellos que se aislaron o redujeron su participación social.

Investigaciones en el 'Journal of Aging Studies' destacan la importancia de la tranquilidad y la planificación en una jubilación satisfactoria, sugiriendo que una preparación activa para la jubilación contribuye a una transición más suave. Además, un estudio en el 'International Journal of Geriatric Psychiatry' indica una correlación fuerte entre un estado mental positivo y tranquilo en la jubilación y una mejor salud cognitiva, con menor incidencia de trastornos como la depresión y la ansiedad.

Estos hallazgos científicos subrayan la importancia de centrarnos en la felicidad y la tranquilidad durante la jubilación, recordándonos que más allá de los aspectos financieros y físicos, la salud emocional y las relaciones sociales son cruciales para vivir y disfrutar plenamente esta nueva etapa.

La sesión se centrará en dos aspectos fundamentales: la búsqueda de la felicidad y la gestión de riesgos que pueden afectar a nuestra tranquilidad. Profundizaremos en qué significa ser feliz en esta etapa, desglosando elementos como la importancia de mantener una actitud positiva, cultivar hobbies y nutrir relaciones personales. Además, identificaremos riesgos como la dependencia y la pérdida de autonomía, y discutiremos estrategias para prevenir o manejar estos desafíos.

Un componente clave será el conocimiento sobre instrumentos legales que existen en nuestro marco legal para proteger nuestra libertad de decisión sobre temas relacionados con nuestra salud y nuestro patrimonio económico con el fin de vivir con tranquilidad. Cada participante se llevará consigo una "brújula" personalizada para navegar con confianza esta nueva etapa, simbolizando conocimientos, actitudes y herramientas adquiridas.

Combinaremos momentos de comprensión y experiencia con inspiración, incluyendo testimonios de personas que han encontrado renovación y crecimiento en su jubilación. Buscamos que cada uno se lleve no solo conocimientos, sino también una sensación de empoderamiento y optimismo hacia el futuro.

## 4.2 Objetivos de la sesión

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Reforzar los conocimientos adquiridos sobre hábitos saludables y planificación financiera, e identificar aquellos riesgos que pueden afectar a nuestro bienestar, con el objetivo de prever dichas situaciones y gestionarlas lo mejor posible cuando se manifiestan.
- Adquirir conocimientos sobre los instrumentos que podemos utilizar para hacer prevalecer nuestros derechos y ejercer nuestra libertad de decisión hasta el final en el ámbito de la salud y en el patrimonial.
- Como resultado de estas 4 primeras sesiones los participantes dispondrán de una brújula para afrontar esta nueva etapa de vida con confianza ante los retos y oportunidades que plantea.

## 4.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. Tranquilidad y felicidad ante la nueva etapa tras la jubilación. Lo que nos dice la ciencia (Momento de comprensión)
2. Riesgos ante la nueva etapa de vida tras la jubilación: dependencia, pérdida de autonomía y capacidad (Momento de comprensión)
3. El modelo de conciencia de Barrett (Momento de experiencia)
4. Las actitudes positivas clave en esta nueva etapa de vida (momento experiencia)
5. Testimonios de vida activa (Momento de inspiración)

## 4.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

#### 4.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 4. (documento anexo).
2. [Guía para la Elaboración y Registro del Documento de Voluntades Anticipadas](#), Fundación Edad&Vida, 2018.
3. Serie documental “Vivir 100 años. Los secretos de las zonas azules”. (Disponible en Netflix).

#### 4.4.2 Sesión Síncrona

La parte síncrona es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia
Qué tienen en común las personas que viven felizmente muchos años	Cuál es tu actitud ante la vida activa.	Qué tienen en común las personas que viven felizmente muchos años

Agenda de la sesión	
<b>Presentación y bienvenida</b> (5 minutos)	En la sesión se abordarán las claves para vivir con plenitud después de la jubilación, enfocándose en cómo el aumento de la esperanza de vida, impulsado por avances científicos y mejoras en las condiciones de vida, impacta esta etapa. Se destacará que lo esencial no es solo la cantidad de años vividos, sino la calidad de vida durante esos años. Se examinará cómo la salud, la planificación patrimonial y la actitud ante la vida influyen directamente en el bienestar y calidad de vida durante la jubilación.
<b>Qué tienen en común las personas que viven felizmente muchos años</b> (20 minutos)	En esta apartado exploraremos cómo la longevidad y las relaciones sociales impactan nuestra calidad de vida post-jubilación, enfocándonos en el concepto de Ikigai y las claves para una vida larga y feliz. Analizaremos cómo adaptarnos a los cambios demográficos y planificar conscientemente para una jubilación plena y satisfactoria.
<b>Cuál es tu actitud ante la vida activa</b> (15 minutos)	En el debate grupal, a partir del trabajo asíncrono, reflexionaremos sobre los obstáculos para alcanzar un nivel superior de bienestar, las motivaciones necesarias para ello y

	estrategias para mantenernos en los niveles más altos de una vida activa.
<b>Riesgos ante la nueva etapa de vida tras la jubilación: los costes de la dependencia, e instrumentos para la protección personal y patrimonial</b> (30 minutos)	Exploraremos cómo el aumento de la esperanza de vida y el cambio en las condiciones de salud y dependencia a los 65 años alteran nuestra comprensión de la vejez, centrándonos en la preparación para enfermedades como el Alzheimer y la importancia de herramientas de protección legal como el testamento y el testamento vital. Discutiremos estrategias para enfrentar estos cambios, incluyendo la gestión financiera y la salvaguarda de los derechos personales y patrimoniales.
<b>El modelo de Barrett sobre toma de conciencia personal y transformación</b> (30 minutos)	En esta actividad, "El sentido de la vida a través de los Niveles de Conciencia", se reflexionará sobre las aspiraciones para la jubilación utilizando el modelo de conciencia de Richard Barrett. El propósito es ayudar a explorar y definir los objetivos personales y valores en esta nueva etapa de la vida.
<b>Testimonios de vida activa</b> (15 minutos)	Testimonios inspiradores de personas que han entrado en esta nueva etapa y que han decidido vivir su vida activamente, realizando actividades relacionadas con la práctica de actividad física, la educación y la formación, el voluntariado, la emprendeduría, el arte y la cultura, asociacionismo, tallerismo....
<b>Cierre de la sesión</b> (5 minutos)	Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.

## 4.5 Bibliografía

- Alfaro, M.; Vallés, I. 2021. [La planificación de la última etapa de vida: claves para afrontar el envejecimiento y el aumento de la esperanza de vida.](#) Fundación Once.
- [Guía sobre el Testamento, Testamento Vital y Poderes Preventivos.](#) Fundación Edad&Vida.

- Miralles, F.; Garcia, H. 2016. Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Editorial Urano.
- Takahashi, J. 2017 El método japonés para vivir 100 años. Editorial Planeta.



**Tu nuevo  
proyecto  
de vida**

# Fase 2

***Descubre tu talento.***

---

Fase 2: Descubre tu talento.

## 5 Sesión 5. Hacia un nuevo propósito de vida.

### 5.1 Introducción de la sesión

En la sesión 6, "Genera tu propósito de vida", se continúa desarrollando el concepto de Ikigai, una filosofía japonesa que busca el equilibrio entre lo que se ama, lo que se hace bien, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado. Este enfoque, vinculado con la longevidad y una vida más feliz, es una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la realización personal.

Se comienza recordando el modelo Ikigai y su origen en la cultura japonesa, donde se ha integrado en varios aspectos de la vida, desde decisiones personales hasta estructuras organizacionales. Luego, se aborda el concepto de "fluir", que implica estar completamente inmerso y disfrutar de lo que se está haciendo, alcanzando un estado de alta concentración y satisfacción.

En la práctica del Ikigai, es clave vivir con un sentido de propósito, y se ofrecen ejercicios prácticos para explorar cómo se pueden alinear las pasiones, habilidades y contribuciones de manera que beneficien tanto al individuo como a la sociedad. Estos ejercicios ayudan a confirmar el Ikigai personal, seleccionar actividades alineadas con él y definir una hoja de ruta para su implementación.

Además, se discute cómo la búsqueda del propósito de vida no solo ofrece una ruta hacia una vida profesional y personal más satisfactoria, sino también sugiere un camino para una vida más larga y saludable. El proceso de encontrar el Ikigai es un viaje personal hacia el autoconocimiento, la realización personal y la contribución social, todo lo cual contribuye a un bienestar general y a una vida más plena y feliz.

La sesión también se complementa con material de soporte digital en formato e-learning, proporcionando una experiencia de aprendizaje integral y permitiendo profundizar en el concepto y su aplicación en la vida cotidiana. Se explora cómo se pueden aplicar los principios del Ikigai para encontrar un equilibrio en la vida, promoviendo un bienestar emocional y mental profundo.

### 5.2 Objetivos de la sesión

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Integrar aspectos de los temas tratados en las sesiones anteriores de la fase 1.

- Va a conocer y practicar el modelo IKIGAI, sus fundamentos, las cuatro dimensiones del “mapa de pasiones” y el “circulo del propósito”
- Poner en valor, a través de ejercicios prácticos, información clave para el participante de: sus fortalezas, las oportunidades que aprecia pueden ser interesantes explorar y realizar, sus aspiraciones, los requerimientos para la nueva etapa de vida.
- Interaccionar con los otros participantes, compartir expectativas, conocimientos y expectativas con ellos.

### 5.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. Exploración del Propósito de Vida en la Jubilación
2. Uso del Concepto de Ikigai
3. Auto-reflexión y Exploración de Intereses
4. Método Estructurado para el Auto-descubrimiento
5. Recursos y Herramientas en Línea para la Autoevaluación
6. Beneficios de la Alineación Personal con Pasiones y Habilidades
7. Fomento de la Motivación y Reducción del Estrés
8. Planificación y Crecimiento Personal en la Jubilación

### 5.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

#### 5.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 5. (documento anexo).

#### 5.4.2 Sesión Síncrona

La parte síncrona es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia
Introducción del modelo IKIGAI, los fundamentos y filosofía aplicados al diseño de nuestras vidas	Mapa de pasiones: descubran sus pasiones, reconozcan sus habilidades, exploren nuevas	Circulo de propósito: reflexionen para encontrar equilibrio entre pasiones, habilidades,

	opciones de actividad.	contribución a la propia persona y al entorno & sociedad.
--	------------------------	---

<b>Agenda de la sesión</b>	
<b>Presentación y bienvenida</b> (10 minutos)	Se centrará en la exploración del propósito de vida durante la jubilación, utilizando el concepto de Ikigai para encontrar equilibrio entre pasiones, habilidades, necesidades del mundo y oportunidades remuneradas. Se emplearán técnicas de auto-reflexión y herramientas en línea para identificar intereses y habilidades, y se discutirá cómo la alineación con estas puede mejorar la felicidad y reducir el estrés, fomentando así el crecimiento personal en esta nueva etapa de vida.
<b>Presentación del modelo del Ikigai</b> (40 minutos)	En la presentación del modelo Ikigai, exploramos su origen en la cultura japonesa, refiriéndose a "la razón de vivir". El concepto, arraigado en filosofías como el taoísmo y el confucianismo, enfatiza la conexión con la naturaleza y la búsqueda de propósito. El Ikigai se ha integrado en la vida cotidiana japonesa, abarcando desde decisiones personales hasta estructuras organizacionales, reflejando la importancia de encontrar un propósito significativo para una vida plena.
<b>Mapa de pasiones</b> (40 minutos)	El mapa de pasiones es el camino para encontrar tu propósito de vida, según el método Ikigai. Veremos cómo nos sirve para hallar el propósito de vida en esta etapa de la vida.
<b>Círculo del propósito</b> (20 minutos)	Creación de un diagrama que integre los elementos del Ikigai personalizado para cada participante, para que luego compartan en subgrupos sus ejercicios.
<b>Cierre de la sesión</b> (10 minutos)	Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.

## 5.5 Bibliografía

- Hugo, V. 2018 "Despierta tu Héroe Interior: 7 Pasos para una Vida de Éxito y Significado"
- Lorenzo, D. 2022 "Ikigai. Encuentra tu razón de ser en 5 semanas: Descubre tu propósito y ponlo en marcha en tu vida"

- Maurer, R. 2015. "El camino del Kaizen: Un pequeño paso puede cambiar tu vida"
- Miralles, F.; Garcia, H. 2016. Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Editorial Urano.
- Miralles, F.; Garcia, H. 2017. El método Ikigai: Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales
- Mogi, K. 2023. Nagomi: El camino japonés hacia la armonía y la alegría de vivir
- Takahashi, J. 2017 El método japonés para vivir 100 años. Editorial Planeta.

Fase 2: Descubre tu talento.

## 6 Sesión 6. Genera tú propósito de vida.

### 6.1 Introducción de la sesión

En la sesión 6, "Genera tu propósito de vida", seguiremos desarrollando en el concepto de Ikigai, una filosofía japonesa que busca el equilibrio entre lo que amamos, lo que se nos da bien, lo que el mundo necesita y lo que puede ser remunerado. Este enfoque, que se ha vinculado con la longevidad y una vida más feliz, es una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la realización personal.

Comenzaremos recordando el modelo Ikigai y su origen en la cultura japonesa, donde se ha integrado en varios aspectos de la vida, desde decisiones personales hasta estructuras organizacionales. Luego, abordaremos el concepto de "fluir", que implica estar completamente inmerso y disfrutar de lo que se está haciendo, alcanzando un estado de alta concentración y satisfacción.

En la práctica del Ikigai, es clave vivir con un sentido de propósito, y tendremos ejercicios prácticos para explorar cómo podemos alinear nuestras pasiones, habilidades y contribuciones de manera que beneficien tanto a nosotros como a la sociedad. Estos ejercicios nos ayudarán a confirmar nuestro Ikigai personal, seleccionar actividades alineadas con él y definir una hoja de ruta para su implementación.

Además, discutiremos cómo la búsqueda del propósito de vida no solo ofrece una ruta hacia una vida profesional y personal más satisfactoria, sino también sugiere un camino para una vida más larga y saludable. El proceso de encontrar nuestro Ikigai es un viaje personal hacia el autoconocimiento, la realización personal y la contribución social, todo lo cual contribuye a un bienestar general y a una vida más plena y feliz.

La sesión también se complementará con material de soporte digital en formato e-learning, proporcionando una experiencia de aprendizaje integral y permitiéndonos profundizar en el concepto y su aplicación en nuestras vidas. Juntos, exploraremos cómo podemos aplicar los principios del Ikigai para encontrar un equilibrio en nuestras vidas, promoviendo un bienestar emocional y mental profundo.

### 6.2 Objetivos de la sesión

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Integrar aspectos de los temas tratados en las sesiones anteriores de la fase 1 y la anterior sesión de introducción al método Ikigai de la fase 2, sesión 5.
- Va a conocer y practicar la creación de su propio proyecto de vida a través de la metodología Ikigai y cómo ponerlo en marcha.
- Poner en valor, a través de ejercicios prácticos, información clave para que el participante reflexione y cree su propio “mapa de pasiones” y el “circulo del propósito”, las actividades que van a dar vida a su proyecto de vida y la “hoja de ruta” que le ayudará a ponerlo en práctica.
- Interaccionar con los otros participantes, compartir su proyecto de vida, reflexionar al ver otros proyectos de vida y poder revisar el suyo.

### 6.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. Recordatorio del modelo Ikigai
2. Concepto “fluir” y selección de actividades a poner en marcha
3. Diseño de la hoja de ruta para alcanzar su nuevo propósito de vida
4. Ejercicios prácticos en los que los participantes:
  - a. Confirman su propósito de vida: Mapa de pasiones y Circulo de propósito
  - b. Seleccionar las actividades que van a formar parte de su propósito de vida, alineadas con el mapa y el círculo
5. Definir la hoja de ruta, el plan de acción para hacerlo posible, el “qué”, “cómo” “cuando”, “con quién” y “de qué manera”.

### 6.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

#### 6.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 6. (documento anexo).

#### 6.4.2 Sesión Síncrona

La parte sincrónica es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral

Momento Inspiración

Momento Experiencia

de comprensión		
El concepto fluir	Otros propósitos de vida	Tu propósito de vida

### Agenda de la sesión

<p><b>Presentación y bienvenida</b> (15 minutos)</p>	<p>Se continúa explorando el Ikigai, una filosofía japonesa que busca equilibrar pasiones, habilidades, necesidades del mundo y potencial remunerativo. Se inicia con un repaso del modelo Ikigai y su origen cultural japonés, seguido por el análisis del concepto de "fluir". Se realizarán ejercicios prácticos para alinear pasiones, habilidades y contribuciones, facilitando la definición de un propósito de vida personal. Se discutirá cómo este enfoque promueve bienestar y longevidad. La sesión se complementa con material digital de apoyo.</p>
<p><b>Repaso al modelo Ikigai y el concepto fluir</b> (40 minutos)</p>	<p>El concepto de "fluir", relacionado con el Ikigai, es esencial para una vida satisfactoria y feliz. Se experimenta cuando una persona se sumerge completamente en una actividad, sintiéndose viva, comprometida y eficiente. Al dedicarse al Ikigai, que combina pasión y propósito, se logra disfrutar del presente con un sentido de propósito. Este estado de flujo no solo incrementa la satisfacción y alegría en la vida, sino que también reduce el estrés y contribuye a una mayor longevidad.</p>
<p><b>Vuestro propósito de vida</b> (60 minutos)</p>	<p>Tras el trabajo individual llevado a cabo por los participantes, se trabajará el propósito de vida mediante la metodología Kanban.</p> <p>El método Kanban es un sistema de gestión visual de tareas que prioriza la eficiencia y la organización a través de tarjetas y tableros, facilitando la gestión de flujos de trabajo y proyectos. Este enfoque puede vincularse con el concepto de Ikigai, ya que ambos promueven la claridad, el propósito y la satisfacción en las actividades, ayudando a las personas a encontrar y mantener su equilibrio personal y profesional.</p>
<p><b>Cierre de la sesión</b> (N minutos)</p>	<p>Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y se hace un breve comentario de la próxima sesión y material/bibliografía a revisar de manera autónoma.</p>

## 6.5 Bibliografía

- Hugo, V. 2018 "Despierta tu Héroe Interior: 7 Pasos para una Vida de Éxito y Significado"
- Lorenzo, D. 2022 "Ikigai. Encuentra tu razón de ser en 5 semanas: Descubre tu propósito y ponlo en marcha en tu vida"
- Maurer, R. . 2015. "El camino del Kaizen: Un pequeño paso puede cambiar tu vida"
- Miralles, F.; Garcia, H. 2016. Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz. Editorial Urano.
- Miralles, F.; Garcia, H. 2017. El método Ikigai: Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales
- Mogi, K. 2023. Nagomi: El camino japonés hacia la armonía y la alegría de vivir
- Takahashi, J. 2017 El método japonés para vivir 100 años. Editorial Planeta.



**Tu nuevo  
proyecto  
de vida**

# Fase 3

***Desarrolla tu  
propósito de vida.***

---

Fase 3: Desarrolla tu propósito de vida.

## **7 Sesión 7. Recursos disponibles para desarrollar tu propósito de vida.**

### **7.1 Introducción de la sesión**

Esta sesión se enfoca en capacitar a los participantes para que gestionen y evolucionen sus hojas de ruta hacia sus propósitos de vida recién descubiertos. Se trabajará tanto en grupos como individualmente para superar obstáculos, aprovechar fortalezas y convertir el proceso en una experiencia enriquecedora y positiva. El objetivo es instaurar un hábito de mejora y aprendizaje continuo.

Los participantes aprenderán a evaluar su situación actual en relación con su propósito de vida, identificando áreas de "dolor" y "deseo", y reforzando su mapa personal de autoconocimiento y autogestión. Este proceso incluirá estrategias para superar desafíos y aprovechar oportunidades, guiando a los participantes hacia un camino más claro y definido hacia sus objetivos.

Además, la interacción y el intercambio de experiencias entre los participantes jugarán un papel crucial, ya que proporcionan una oportunidad única para el enriquecimiento mutuo y la inspiración. Compartir diferentes perspectivas y enfoques puede abrir nuevas vías de pensamiento y acción, fortaleciendo el sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Como parte de esta guía, se ofrecerán pautas prácticas y recursos que ayudarán a los participantes a poner en marcha su propósito de vida. Esto incluirá consejos sobre cómo mantener la motivación, estrategias para lidiar con los desafíos comunes y sugerencias para integrar de manera efectiva sus propósitos de vida en su día a día.

Esta sesión no solo es una oportunidad para el aprendizaje y la reflexión, sino que también es un espacio para el crecimiento personal y la transformación. Al final de la sesión, cada participante habrá adquirido herramientas valiosas y conocimientos que los ayudarán a navegar con éxito su viaje hacia la realización de su propósito de vida.

### **7.2 Objetivos de la sesión**

En esta sesión, los objetivos que se persiguen son:

- Conocer como evaluar la situación de su propósito de vida, conocer la fuente de sus "dolores" y la de sus "deseos".

- Reforzar el mapa personal del autoconocimiento y autogestión para liderar su propósito de vida.
- Interaccionar con los otros participantes para compartir experiencias.

### 7.3 Temario de la sesión

Los temas que se van a abordar en esta sesión son:

1. La curva del cambio personal
2. Ejercicios prácticos en los que los participantes:
  - a. Detecten los frenos / sabotadores y palancas para la acción de desarrollo.
  - b. Practica de mapas proactivos y reactivos para solventar barreras

### 7.4 Formato y estructura de la sesión

Sesión con una parte sincrónica que puede ser virtual o presencial, según las preferencias de los participantes y/o entidad que ofrezca el programa, y otra parte asíncrona con material que los participantes deberán revisar de manera autónoma.

#### 7.4.1 Sesión Asíncrona

1. Manual del participante: Sesión 7. (documento anexo).

#### 7.4.2 Sesión Síncrona

La parte sincrónica es una sesión de unas 2 horas de duración.

Momento Magistral de comprensión	Momento Inspiración	Momento Experiencia
Curva del cambio	Recursos exitentes	Mapas proactivos y reactivos

#### Agenda de la sesión

##### Presentación y bienvenida (5 minutos)

Se guía a los participantes para que desarrollen y gestionen sus caminos hacia sus propósitos de vida, superando obstáculos y utilizando sus fortalezas. A través de la interacción y el aprendizaje continuo, se busca reforzar el autoconocimiento y la autogestión, aprovechando recursos y pautas prácticas proporcionadas.

<p><b>Recordatorio sesiones 5 y 6</b> (10 minutos)</p>	<p>Se partirá del trabajo de definición del propósito de vida, llevado a cabo en las sesiones 5 y 6.</p>
<p><b>Curva del cambio</b> (45 minutos)</p>	<p>El concepto de la "curva del cambio" es una herramienta vital para entender y facilitar procesos de cambio personal y profesional. Esta curva ilustra las etapas emocionales y psicológicas que las personas suelen experimentar durante un cambio, desde la negación inicial hasta la aceptación y adaptación final. Comprender esta curva es clave para desarrollar estrategias efectivas que faciliten el cambio, como el apoyo emocional, la comunicación clara y la formación en habilidades relevantes. Reconociendo y abordando proactivamente las diversas reacciones y sentimientos en cada etapa, se puede fomentar una transición más suave y exitosa hacia el nuevo estado deseado.</p>
<p><b>Saboteadores y palancas</b> (40 minutos)</p>	<p>Los ejercicios prácticos para gestionar "saboteadores" y aprovechar "palancas" para la acción son fundamentales en el proceso de cambio y desarrollo personal. Estos ejercicios ayudan a identificar y superar obstáculos internos, como pensamientos y comportamientos autolimitantes, al mismo tiempo que potencian factores motivadores y fortalezas. Se centran en aumentar la conciencia sobre cómo estos saboteadores impactan en nuestras decisiones y acciones, y en desarrollar estrategias para usar las palancas como catalizadores para el cambio positivo y la consecución de objetivos.</p>
<p><b>Cierre de la sesión</b> (15 minutos)</p>	<p>Se finaliza la sesión con una pregunta general a los participantes para que respondan, de manera rápida o reflexionen sobre aquello que se llevan de la sesión y de todo el proceso. Se les alentará a seguir con su nuevo propósito.</p>

# MIEMBROS PROMOTORES



# MIEMBROS COLABORADORES

- CAKPS - Universitat de Barcelona
- CEATE - Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Asquitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tàrrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CIEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER -Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidad de la Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic

# AMIGOS EDAD&VIDA

