



**REDES PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE (EAS) EN ANDALUCÍA. PROGRAMA PILOTO DE FORMACIÓN INTENSIVA DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN DE PERSONAL FUNCIONARIO.**

F Alonso-Trujillo<sup>1</sup>, R López Médel<sup>1</sup>, I Asensio Fernández<sup>1</sup>, S Pinzón Pulido<sup>2</sup>, J González García<sup>1</sup>, M Martínez Domene<sup>1</sup>, Grupo para la formación en Envejecimiento Activo y Saludable (EAS).

1. Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía – ASSDA Sevilla. 2. Escuela Andaluza de Salud Pública - EASP Granada. 3. Instituto Andaluz de Administración Pública - IAAP Sevilla. Contacto: federico.alonso@juntadeandalucia.es

**Abstract** Debido al continuo envejecimiento poblacional de Andalucía, los esfuerzos para soportar el proceso de EAS es un reto trascendental<sup>1</sup>. El concepto del EAS implica optimizar las oportunidades de salud incrementando la esperanza de vida, los años vividos con salud y la calidad de vida. Permite desarrollar el potencial físico, social, económico, cultural y espiritual, así como la capacidad funcional, la autonomía y el bienestar mental<sup>2-6</sup>. La integración en la red de servicios de un programa de formación multidimensional para el EAS previo a la nueva etapa de jubilación es valorado positivamente por las personas participantes en el proceso de pilotaje y validación de los cursos.

**Contexto y descripción del problema**

En Andalucía, el marco político del EAS se estableció en el LBEA<sup>6</sup>, complementado con las políticas del LBEA de España<sup>7</sup>. Otro hito destacable es la participación en el consorcio europeo de EAS, siendo calificada como Lugar de Referencia de innovación para el envejecimiento<sup>8</sup>.

Las actividades y prácticas en redes más destacables que se han desarrollado en Andalucía en las 4 dimensiones básicas, se muestran a continuación:



Fig. 1: Redes para la promoción del EAS desarrolladas en Andalucía según las 4 dimensiones del libro blanco<sup>6</sup>.

**Descripción y objetivos**

Se plantea la organización de programas de formación multidimensionales para el EAS, previos a la nueva etapa de jubilación para personal funcionario.

**OBJETIVOS**

- Difundir entre las futuras personas jubiladas y sus acompañantes, información, conocimiento práctico y toma de conciencia sobre esta nueva etapa y su protagonismo en la sociedad.
- Preparar para asumir positivamente los cambios derivados de la jubilación.
- Ayudar a descubrir opciones de prestación de servicios comunitarios, desde la experiencia de su trayectoria personal y profesional.
- Facilitar el EAS y frenar los trastornos psicopatológicos, inadaptación y episodios de marginación asociados al cese de la vida laboral.
- Facilitar estrategias de aprovechamiento del ocio y el tiempo libre.

**Procedimientos e instrumentos**

- Grupo de trabajo interdisciplinar.
- Personal destinatario: Personal al servicio de la Administración General de la Junta de Andalucía (jubilación en 2015-2016).
- 20 participantes /c y posibilidad de acompañante.
- 18 h/curso.
- 2 ediciones (Jerez y Granada).
- Identificación y análisis de las dimensiones básicas en el curso piloto de Jerez (Jun 2015).
- Cuestionario telemático de evaluación estandarizada del IAAP.
- Rediseño de la segunda acción formativa.
- Curso de validación en Granada (Oct 2015).
- 2º cuestionario de evaluación estandarizada.
- Encuesta de mejoras y de sensaciones personales mediante paneles abiertos.
- Evaluación final y análisis.

**Contenidos del Programa Formativo:**

- 1.- Aspectos psicológicos: autopercepción y dignificación personal, autoestima, relaciones personales y de pareja.
- 2.- Salud y cuidados: hábitos saludables, actividad física, dieta, sueño, estrés, tóxicos, talleres...
- 3.-Aspectos sociales: construcción del proyecto de vida social para la jubilación, relaciones personales y familiares, recursos, ocio y servicios de la comunidad.
- 4.- Aspectos legales y económicos.
- 5.- Gestión de las TIC y los Wearables.

Las valoraciones de las dos ediciones comparadas se muestran en los siguientes gráficos.

**Resultados**



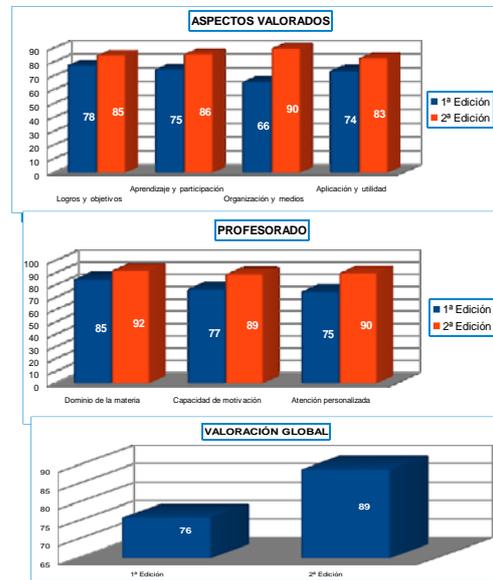
La puntuación global de la acción formativa es de 76,44 puntos sobre un total de 100 posibles.

Fig. 2: Informe de valoración de la acción formativa de Jerez - Pilotaje



La puntuación global de la acción formativa es de 89,14 puntos sobre un total de 100 posibles.

Fig. 3: Informe de valoración de la acción formativa de Granada - Validación



**Lecciones aprendidas**

La implementación del programa formativo se ha pilotado con éxito en las dos ediciones, mostrando su idoneidad y conveniencia, así como la buena acogida entre las personas participantes, especialmente en la segunda edición tras las mejoras efectuadas en las cuestiones valoradas como insuficientes en la primera edición. Destacamos la importancia de introducir actividades innovadoras de ejercicio y relación como por ej. flamencoterapia o pelvi-fitness.

**Bibliografía**

1. ALONSO TRUJILLO F. Longevidad y dependencia. En Salvador L y cols. Longevidad. Tratado integral sobre la salud en la segunda mitad de la vida. Ed Médica Panamericana. MADRID. 2004. Cap. 46 (789-799).
2. OMS. Health and Ageing: A Discussion Paper. GENEVA. 2001.
3. LUIS SALVADOR-CARULLA et al. Basic concepts in the taxonomy of health-related behaviours, habits and lifestyle. Int. J. Environ. Res. Public Health 2013, 10(5), 1963-1976.
4. J BOUSQUET et al. Operative definition of active and healthy ageing (AHA): Meeting report. Montpellier October 20-21, 2014. European Geriatric Medicine. 2015; 6 (issue 2): 196-200.
5. BEARD, J, et al. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Organización Mundial de la Salud. GINEBRA. 2015.
6. CIBS. Libro blanco del envejecimiento activo en Andalucía. SEVILLA. 2011.
7. IMSERSO. Libro blanco del envejecimiento activo. 2011.
8. EC. European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing. Reference Site. Excellent innovation for ageing A European Guide. 2012.

**Agradecimientos y notas**

Este estudio se ha desarrollado en el marco del proyecto formativo: *Preparación para la Jubilación en la Administración Andaluza*. CÓD: **IAAP2015-115C-PP05**. ENTIDADES COLABORADORAS: ASSDA, IAAP y EASP. DURACIÓN: 1/11/2015-30/11/2015. (11 meses). COORDINADORES: **Federico Alonso Trujillo y Gloria Martí García**.

Desearnos expresar nuestro agradecimiento por su colaboración a los miembros del **Grupo de formación para el Envejecimiento Activo y Saludable (EAS)**: JM Sánchez Bursón, G Martí García, ML Martínez Cuello, LM Jiménez Gómez, D Naranjo Hernández, B Navarro Matillas, Petronila Olivia Ruiz, G González Medina, I Lobato, Ch Alba, JM Viñas, MC Rodríguez Contreras, I Fernández Ruiz, MJ Luzón Torres. Igualmente agradecemos la cesión de instalaciones al IES Padre Luis COLOMA de Jerez y a la EASP.