

Más allá del trabajo



Jiménez García-Tizón, Sara; Elvira-Zorzo, María Natividad; Navarro Prados, Ana Belén

SINOPSIS

La jubilación es una de las transiciones más significativas de la vida adulta. Implica cambios profundos en el rol laboral, las rutinas diarias y diferentes áreas de la vida. Pero también puede convertirse en una oportunidad para iniciar una nueva etapa llena de sentido.

Este manual ofrece una visión práctica y fundamentada para afrontar la jubilación de forma consciente y satisfactoria, concebida no sólo como un retiro, sino como una oportunidad para reinventarse y desarrollar un proyecto personal significativo. Dirigido a personas próximas a la jubilación, ya jubiladas y profesionales que trabajan en este ámbito, combina teoría, investigación y ejercicios prácticos para facilitar la reflexión y la planificación de esta etapa.

A lo largo de sus páginas se abordan aspectos clave como la preparación emocional, las relaciones sociales y el apoyo comunitario, la gestión del tiempo y el ocio, la planificación financiera, la salud y el bienestar, así como la elaboración de un proyecto personal que favorezca una adaptación positiva y satisfactoria.

Desde una perspectiva psicosocial, la obra también reflexiona sobre temas actuales como el edadismo y el envejecimiento activo, y ofrece recursos para fortalecer la autonomía, la resiliencia y la calidad de vida, ayudando a afrontar la jubilación con confianza y satisfacción. Puede utilizarse tanto como guía de autoestudio, para quienes deseen planificar su retiro de manera individual, como en programas grupales dirigidos por profesionales, facilitando una transición más segura, consciente y plena hacia esta nueva etapa de la vida....



Editorial	EUNSA
Materia	SALUD-RELACIONES-DESARROLLO PERSONAL
Colección	APUNTES
EAN	9788431341329
Páginas	104
Tamaño	240x170x0 mm.
Peso	207
Precio (Imp. inc.)	12,90€
Fecha de publicación	15/05/2026

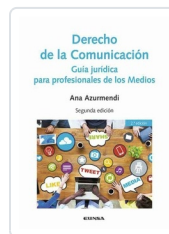
Títulos relacionados



Código de Derecho Canónico
Instituto Martín De Azpilcueta



OFFICIUM SEGÚN EL DERECHO CANONICO
Viana Tomé, Antonio



Derecho de la comunicación
Azurmendi Adarraga, Ana



Prácticas de Química Orgánica
Ibáñez Sopena, Elena; Garnica Calvo, Pablo; Sanmartín Grijalba, Carmen