

10-M LA JUBILACIÓN, ESA ETAPA VITAL

Para muchos, la decisión de jubilarse puede suponer un alivio. Para otros, puede ser como una carga amenazante. En un mundo con trabajos mal pagados, a menudo desagradables y poco gratificantes, la jubilación se considera algo muy deseable; sin embargo, un porcentaje de personas se jubila, teniendo poco o ningún control sobre sus condiciones de salida.

La salida del mundo laboral puede traer cambios estresantes que la afecten negativamente, como es la pérdida de interacciones con compañeros de trabajo y otros contactos, así como de actividades relacionadas con ese mundo. Dejamos atrás nuestra identidad, tal como era en nuestros trabajos: etiquetada, medida, respetada y recompensada por el mundo exterior.

Además, la disminución de los ingresos crea inseguridad y requiere un reajuste de expectativas en el momento en que, irónicamente, uno es "libre" de considerar actividades como, por ejemplo, viajar. En consecuencia, estas alteraciones del estilo de vida, combinadas con el deterioro del organismo y una posible mala salud, pueden tener efectos negativos y vivir mal esta etapa.

Esperamos que la jubilación elimine el estrés relacionado con el trabajo y los entornos laborales precarios, que los jubilados tengan más tiempo libre y disponibilidad para realizar actividades edificantes, como el ejercicio, y desarrollar sus conexiones sociales, lo que sería beneficioso para la salud mental. Debemos organizar esta etapa de nuestra vida para que sea plena.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "u", súmelas todas y anote el total

Escriba esta frase de Pitágoras cambiando cada número por la letra correspondiente:

43U215 N7 4S 315 2155451 0151
9I9I5, SIN7 T480615 46 1681
0151 61S 3IFI2U6TA34S 34 61 9I31

A	C	D	E	R	L	O	M	V	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Coloree dos cuadros pequeños que sumen 30. Después añada la cifra necesaria para que todo el cuadro grande sume 66:

<input type="text"/>	7	20	10	12	11	9	<input type="text"/>	12	<input type="text"/>	11	<input type="text"/>
23	10	<input type="text"/>	18	18	<input type="text"/>	17	21	8	22	19	13
14	19	21	15	20	<input type="text"/>	14	17	24	6	<input type="text"/>	25
<input type="text"/>	16	15	<input type="text"/>	23	7	13	<input type="text"/>	16	<input type="text"/>	5	15

Utilizando una sola vez las sílabas del cuadro, escriba a la izquierda el nombre de seis instrumentos musicales:

.....

.....

.....

llos	u	trom	pi	a	pla
vi	cor	fla	de	o	bón
ti	lin	no	ón	ta	a

**Con quién hablará Luisa sabiendo que Paco habla con Pablo, Ángel con Carmen, Pepe con Merche, Carlos con Marcos, Rosa con Concha y Adolfo con Alfonso
¿Con Julio, con Sara o con Lucía?**



