UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

Transitando de la universidad a la plenitud de la vida: La preparación a la jubilación del personal universitario

Clic aquí para ampliar la imagen

Datos básicos

- Fecha de realización: 28, 29 de octubre y 11 de noviembre
- Lugar: Sala Breaker (Avd. Madrid 11)
- Horario: de 10:00 a 13:00 horas
- Carga lectiva: 20 horas (15 presenciales y 5 no presenciales)
- Online para PDI de los campus de Ceuta y Melilla
- Número de plazas: 30
- Criterios de selección: la adjudicación de las plazas se hará por orden de inscripción.
- Criterios de evaluación:
    - Asistencia al 80% de las horas presenciales
    - Desarrollo de un plan personalizado de preparación a la propia jubilación realizado a la luz de los conocimientos adquiridos que podrán ser compartidos con el resto de participantes, si así lo desean, como un producto final del curso. Se ofrecerá información con tiempo suficiente para su elaboración. El desarrollo de esta actividad tendrá una equivalencia de 5 horas de trabajo no presencial.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Objetivos

- Obtener conocimientos que contribuyen al desarrollo de recursos personales para disminuir temores y afrontar la jubilación con una actitud positiva en las diferentes áreas de la vida.
- Manejar herramientas y estrategias que permitan mejorar la calidad de vida en la etapa de jubilación.
- Conocer y comprender los cambios que se producen en la vida personal, familiar y laboral en la etapa de jubilación; con una visión integral y desde una perspectiva gerontológica.
- Reconocer las fortalezas y debilidades para afrontar la etapa de jubilación.
- Iniciar un cambio de actitud para comprender y aceptar la etapa de la jubilación como parte del proceso de desarrollo natural y oportunidad para construir un proyecto de vida personal, familiar, social y laboral.

Finalidad

- Uno de los aspectos esenciales para mejorar el bienestar y la calidad de vida del personal universitario es una óptima preparación a la Jubilación, que les capacite para afrontar con éxito esta etapa de la vida. Para ello, desde un enfoque educativo pretendemos proporcionar herramientas que permitan al trabajador/a desenvolverse plenamente en este periodo desde un punto de vista interdisciplinar (con contenidos jurídicos, psicológicos, sociales, de salud, etc.)

Programa de la actividad y profesorado

- **1º Sesión. La capacidad de transformar y transformarse en la jubilación**
  - Prepararse progresivamente a una etapa nueva de la vida
  - La etapa de la madurez. Jubilación y cambios físicos, y psicosociales.
  - Salud Integral y afectiva ante la nueva etapa
  - Jubilación antes de la madurez
  - Teorías explicativas de la jubilación y actitudes ante la misma: Afrontar la jubilación con Inteligencia Emocional
  - El traje de la vejez.
  - La salud socioafectiva no se jubila: afrontamiento de la nueva etapa.
    - José Luis Cabezas Casado. Director del Secretariado de Acción Solidaria e Intergeneracional. Psicólogo gerontólogo.
    - Ana Portillo Portillo. Psicóloga gerontóloga. Unidad de Igualdad
- **2º Sesión. Soledad no deseada**
  - Perfil de las personas mayores en riesgo de sufrir soledad
  - ¿Cómo combatir la soledad? Estrategias frente a la soledad objetiva y subjetiva
  - Redes sociales y tecnologías
    - Cristina Dumitrache y Laura Rubio. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. UGR

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- **3º Sesión Prepararse para la nueva etapa**
  - Opciones de participación social ante la nueva etapa
  - Los servicios sociales y comunitarios como aliados en la nueva etapa
  - Prevención del Edadismo
    - Manuel Martín García. Abogado Defensor de la ciudadanía de Granada.
- **4º Sesión Derechos y apoyos económicos**
  - Cómo prever los gastos que vas a tener en el futuro
  - Cómo calcular tu jubilación
  - Prestaciones y derechos.
    - Juan Antonio Maldonado Molino. Derecho del trabajo y coordinador Máster en Gerontología, Dependencia y Protección de los Mayores de la Universidad de Granada
- **5º Sesión. La salud física y la salud emocional en la etapa de la jubilación.**
  - Mindfulness y vivencia del momento presente.
  - Hacia una nueva etapa ilusionante
  - Clausura y evaluación del curso
    - Belén de Rueda Villén. Profesora Ciencias Educación UGR
    - Carmen Verdejo. Psicóloga clínica experta en Mindfulness
    - Nuria Bernades Rodríguez. Psicóloga. Técnica del Secretariado de Acción Solidaria e Intergeneracional UGR.

Contacto

Nuria Bernades Rodríguez: @email

Inscripciones

A través de acceso identificado en Formación del PDI (Plazo abierto hasta el 22 de octubre)

Curso organizado por el Secretariado de Acción Solidaria e Intergeneracional del Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social de la UGR, dirigido al personal docente e investigador y reconocido por el Plan Academia UGR.

Copyright© 2025 Universidad de Granada