



Coordinador

Apellidos, nombre	CABEZAS CASADO, JOSÉ LUIS
Email	jcabezas@ugr.es
Centro	FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento	PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

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

Tipología acción formativa

Cursos y Talleres

Línea de formación Línea 4

Igualdad, inclusión y sostenibilidad.

Nivel de formación Acciones de formación básicas

Se refieren a acciones formativas fundamentales en la formación docente, de acceso a un tópico de conocimiento, sensibilización sobre una temática, contenidos introductorios, formación teórica básica, formación metodológica y/o didáctica de aplicación en el aula y/o aplicaciones prácticas a la docencia.

Criterios de selección del profesorado

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.

Resumen

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.).

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.

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente

Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva

Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9

Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada

Telf. 958248902

Convocatoria						
Nº de plazas		30				
Nº de horas totales		20	Presenciales	15	No Presenciales	5
Fecha de celebración		Del 03/06/2024 al 12/06/2024				
Lugar de celebración						
Criterios de Evaluación						
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales						
2. (Indique cualquier otro criterio)						

Sesiones

Planificación y Contenidos	Sesión 1	(15): Fecha	3/06/24			
		(16): Hora	10-13h			
		(17): Lugar de celebración	Sala de prensa Hospital Real			
		(18): Ponente	JOSE LUIS CABEZAS CASADO	DNI	24272156A	
			ANA PORTILLO PORTILLO	DNI:	45716951N	
	(19): Contenidos específicos a desarrollar en la sesión	La capacidad de transformar y transformarse en la jubilación <ul style="list-style-type: none"> • Inauguración del curso. • 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. 				
	Sesión 2	(15): Fecha	5/6/24			
		(16): Hora	10-13h			
		(17): Lugar de celebración	Sala de prensa Hospital Real			
		(18): Ponente	JUAN ANTONIO MALDONADO	DNI	24258909G	
(19): Contenidos específicos a desarrollar en la sesión		<ul style="list-style-type: none"> • Cómo prever los gastos que vas a tener en el futuro • Cómo calcular tu jubilación • Prestaciones y derechos. 				
	Sesión 3	(15): Fecha	7/6/24			
		(16): Hora	10-13h			
		(17): Lugar de celebración	Sala de prensa Hospital Real			
		(18): Ponente	MANUEL MARTIN MARTIN	DNI	74713045 Y	
		(19): Contenidos específicos a desarrollar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Opciones de participación social ante la nueva etapa • Los servicios sociales y comunitarios como aliados en la nueva etapa • Prevención del Edadismo. 			
	Sesión 4	(15): Fecha	10/06/24			
		(16): Hora	10-13h			
		(17): Lugar de celebración	Sala de prensa Hospital Real			
		(18): Ponente	LAURA RUBIO RUBIO	DNI	74690865K	
			CRISTINA DUMITRACHE DUMITRACHE	DNI	78107864W	
(19): Contenidos específicos a desarrollar en la sesión	Soledad no deseada Redes sociales y tecnologías ¿Cómo combatir la soledad? Estrategias frente a la soledad objetiva y subjetiva					

	Sesión 5	(15): Fecha	12/06/24
		(16): Hora	10-13h
		(17): Lugar de celebración	Sala de prensa Hospital Real
		(18): Ponente	BELEN DE RUEDA VILLEN DNI: 30500953D NURIA BERNADES RODRIGUEZ DNI: 27323276N CARMEN VERDEJO LUCAS DNI: 27262947-N
		(19): Contenidos específicos a desarrollar en la 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