Coordinador

Apellidos, nombre CABEZAS CASADO, JOSÉ LUIS

Email jcabezas@ugr.es

Centro FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Departamento PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

Segundo Coordinador

Apellidos, nombre BERNADES RODRÍGUEZ, NURIA

Email nuriabr@ugr.es

Centro

Departamento

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		26			
Nº de horas totales	20	**Presenciales**	15	**No Presenciales**	5
Presencial/On-line para Ceuta y Melilla		SI			
Fecha de celebración		Del 28/10/2024 al 11/11/2024			
Lugar de celebración					
ESPACIO BREAKER					
Criterios de Evaluación					
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales 2. Desarrollo de las actividades que se proponga a lo largo del curso.					

Sesión 1	
Fecha	28/10/2024
Num. de horas	3
Horario	10-13h
Contenido	
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. Psicólogo gerontólogo. Director del Secretariado de Acción Solidaria e Intergeneracional UGR. Ana Portillo Portillo. Psicóloga gerontóloga. Unidad de Igualdad UGR.	

Sesión 2	
Fecha	29/10/2024
Num. de horas	3
Horario	10-13h

Contenido

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

Sesión 3	
Fecha	04/11/2024
Num. de horas	3
Horario	10-13h

Contenido

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.

Sesión 4	
Fecha	05/11/2024
Num. de horas	3
Horario	10-13h

Contenido

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. Departamento de Derecho del trabajo y de la Seguridad Social. Coordinador del Máster en Gerontología, Dependencia y Protección de los Mayores de la Universidad de Granada.

Sesión 5	
Fecha	11/11/2024
Num. de horas	3
Horario	10-13h

Contenido

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 jubilada. Facultad Ciencias del Deporte UGR
Carmen Verdejo. Psicóloga clínica experta en Mindfulness
Nuria Bernades Rodríguez. Psicóloga. Técnica del Secretariado de Acción Solidaria e Intergeneracional UGR.