



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN EJECUTIVA
DE GESTIÓN
INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA SEMINARIO WEB

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana de CODICEN comunica a funcionarios y funcionarias de todos los escalafones y grados de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que se encuentren en situación de causal jubilatoria o con edad próxima al retiro, que se encuentran abiertas las inscripciones para el Seminario web:

Preparación para la jubilación

"Transitando el cambio:
Herramientas psicológicas para una jubilación plena"

Modalidad: virtual (webconferencia)

Fecha / Horario:

viernes 14 de noviembre de 2025
17:00 a 20:00 hs.

Lugar:

Plataforma Zoom y
Plataforma Educativa de Formación

Cierre de inscripciones: 28 de octubre de 2025.

OBJETIVO GENERAL:

- Ofrecer un espacio de reflexión y herramientas prácticas para que los participantes puedan afrontar el proceso de jubilación de manera consciente y positiva, reconociendo esta etapa como una oportunidad para el desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer y validar las emociones asociadas al proceso de jubilación, identificando tanto los miedos y preocupaciones como las expectativas y oportunidades que esta etapa presenta.

Departamento de Formación

Colonia 1013, piso 4. Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415 / 4416 / 4417
formacion@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy



- Identificar la necesidad de redefinir su identidad más allá del rol profesional, reflexionando sobre sus valores, intereses y pasatiempos personales para construir un nuevo sentido de propósito en la jubilación.
- Elaborar una visión personal de su jubilación, basándose en la reflexión de sus deseos y metas a corto y mediano plazo en las áreas de salud, relaciones sociales y desarrollo personal.
- Comprender la importancia de la red de apoyo (familiar, social y comunitaria) y proponer estrategias para fortalecerla y expandirla durante esta nueva etapa de vida.
- Adquirir herramientas prácticas para mantener un bienestar físico y mental en la jubilación, incluyendo estrategias de manejo del estrés y la promoción de un estilo de vida activo y saludable.
- Desarrollar un plan de acción inicial que les permita dar el primer paso hacia una jubilación activa y significativa, comprometiéndose con al menos una actividad o meta que les genere bienestar.

PERFIL / DESTINATARIOS: Público objetivo: Funcionarios/as de todos los escalafones y grados de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que se encuentren en situación de causal jubilatoria o con edad próxima al retiro.

METODOLOGÍA:

Se propone una dinámica combinada que incluye exposición interactiva, instancias de intercambio grupal y ejercicios de autoconocimiento orientados a la reflexión personal y colectiva.

RESPONSABLE: Lic. Psic. Andrea Coppola Zícari. Psicoterapeuta Sistémica. Psic. Educacional (Unidad de Apoyo Multidisciplinario DGETP UTU). Psic. Laboral. Ex Asesora Técnica de la Comisión Bipartita de Acoso Laboral DGETP UTU.

TEMÁTICA / CONTENIDOS:

- El impacto emocional en la jubilación
- Redefiniendo la identidad y el propósito
- Pilares para una jubilación saludable
- El cuidado de la salud mental y bienestar
- Creando el plan personal



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN EJECUTIVA
DE GESTIÓN
INSTITUCIONAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

INSCRIPCIONES:

- Las inscripciones sólo se realizan a través del formulario on-line:

<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

cierre de inscripciones: 28 de octubre de 2025

IMPORTANTE:

- Confirmada la participación del funcionario/a por parte del Departamento de Formación, se le enviará vía correo electrónico los datos para acceder a la plataforma de webconferencias Zoom en la que se desarrollará la actividad y acceso a plataforma educativa de Formación para el registro de asistencia y descarga de la constancia correspondiente.
- LUGAR: Plataforma para webconferencias Zoom y Plataforma educativa del Departamento de Formación.
- Requerimientos de uso de la plataforma educativa: El/la funcionario/a participante de actividades de capacitación en la plataforma educativa debe estar debidamente identificado (con foto de perfil y datos personales/funcionales). El relevamiento de datos personales del participante se realizará a los únicos efectos del cumplimiento de los objetivos de la capacitación o curso, dentro del marco de la Ley de Protección de Datos Personales.
- La actividad será grabada, editada y puesta a disposición de los interesados con acceso no restringido en el repositorio digital del Departamento de Formación.

NOTA: Si no puede acceder a los enlaces, copie y pegue el texto del enlace en la barra de direcciones de su navegador web.

*Por más información comunicarse al Departamento de Formación a través del
tel 2900 7070 - int. 4415, 4416 y 4480 o por correo electrónico a formacion@anep.edu.uy*

Departamento de Formación

Colonia 1013, piso 4. Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415 / 4416 / 4417
formacion@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy