

**INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE
BELLAS ARTES**

**ÁREA
GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO**

PROGRAMA DE PRE PENSIONADOS

2025

INTRODUCCIÓN

La jubilación marca una de las transiciones más significativas en la vida de un individuo, impactando no solo el ámbito profesional, sino también las dimensiones personal, social y económica. Lejos de ser un simple cese de actividades laborales, representa el inicio de una nueva etapa que, abordada con la preparación adecuada, puede ser de crecimiento, bienestar y realización.

El Instituto Departamental de Bellas Artes, comprendiendo la complejidad de este proceso. Por ello, se ha diseñado "Transición Estratégica: Preparación Integral para la Jubilación", un programa, centrado en dotar a los futuros jubilados de las herramientas y la mentalidad necesarias para navegar este cambio con confianza y proactividad. La propuesta se fundamenta en un enfoque práctico y dinámico, combinando la psicología aplicada, el coaching transformacional y las metodologías de gamificación para asegurar una experiencia de aprendizaje inmersiva y de alto impacto.

OBJETIVOS

General

Proporcionar a los funcionarios del Instituto Departamental Bellas Artes herramientas de adaptación y afrontamiento para el cambio de estilo de vida, promoviendo diferentes actividades que permitan la definición de un proyecto de vida, la ocupación del tiempo libre, la importancia de ejercitarse y cuidar su salud física y mental, e igualmente proporcionar alternativas ocupacionales y de inversión.

Específicos

- Adaptación al cambio desde las habilidades blandas.
- Promover actividades de estilos de vida saludable para la vejez activa.
- Generar conciencia e inteligencia financiera para la jubilación.

ALCANCE

El programa de pre pensionados 2025 está diseñado y dirigido para que participen todos los servidores públicos, del Instituto Departamental Bellas Artes a quienes les falte al menos 2 años para pensionarse y finaliza con la presentación del informe de la ejecución de las actividades.

Pilares del Programa

Nuestro programa se estructura en tres pilares interconectados, diseñados para abordar las facetas clave de una jubilación exitosa:

1. Adaptación al Cambio desde las Habilidades Blandas

Este pilar se enfoca en fortalecer las habilidades socioemocionales cruciales para una transición positiva. Ayudamos a los participantes a redefinir su identidad más allá del rol laboral, gestionar emociones asociadas al cambio y potenciar la resiliencia. Se trabajarán aspectos como la reestructuración del propósito, la gestión del tiempo libre y el fortalecimiento de redes de apoyo.

Módulos Propuestos:

- Gestión Emocional y Resiliencia
- Redefinición de la Identidad y Propósito
- Comunicación Interpersonal y Fortalecimiento de Vínculos
- Flexibilidad y Adaptabilidad al Cambio

2. Estilo de Vida Saludable para la Vejez Activa

Promovemos la adopción de hábitos saludables para el bienestar físico y mental en la jubilación. Este pilar cubre la importancia de la nutrición consciente, la actividad física adaptada, el sueño de calidad y el desarrollo de actividades de ocio productivo y voluntariado. El objetivo es fomentar una vida activa, plena y con calidad, previniendo el sedentarismo y el aislamiento.

Módulos Propuestos:

- Hábitos Saludables para la Vejez.
- Nutrición Consciente.
- Ejercicio y Actividad Física Adaptada.
- Actividades de Ocio Productivo y Voluntariado.
- Salud Mental y Bienestar Emocional.

3. Conciencia e Inteligencia Financiera para la Jubilación

Dotamos a los futuros jubilados de herramientas para una gestión financiera eficaz y sostenible. Abordamos la elaboración de presupuestos post-jubilación, opciones de inversión seguras, el control de "gastos hormiga" y la planificación para imprevistos. Este pilar busca asegurar la estabilidad económica, permitiendo disfrutar del tiempo libre sin preocupaciones financieras innecesarias.

Módulos Propuestos:

- Diagnóstico Financiero Personal y Creencias sobre el Dinero.
- Presupuesto Post-Jubilación.
- Inversiones Seguras y Planificación Patrimonial.
- "Más Tiempo Libre = Más Gastos Hormiga.
- Uso Inteligente del Tiempo y el Dinero.
- Planificación para Imprevistos.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE PRE PENSIONADOS 2025			EJECUCIÓN		FECHA DE EJECUCIÓN								
ASPECTOS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	SI	NO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOS	SEPT	OCTUB	NOVI
INICIALES Y GENERALES	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	brindrar información y generalidades sobre el desarrollo del programa de manera ludica											
	CAPACITACIÓN	Brindar información sobre el sistema general de pensiones a todos los funcionarios que esten proximos a pensionarse.											
	REVISIÓN DE HOJAS DE VIDA E HISTORIAS LABORALES	Contar con información precisa sobre el contenido de las historias laborales de los funcionarios públicos en etapa de pre pensión.											
ASPECTOS PSICOSOCIALES	PROYECTO DE VIDA	Elaborar un modelo de vida para su nueva etapa lo que quiere hacer dependiendo de sus posibilidades internas y externas											
	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	Socializar tips para el manejo del estrés y la ansiedad											
	ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR CAMBIOS	Promover pautas adecuadas para resolver conflictos											
	AUTOESTIMA	Brindar herramientas que permitan que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas, mejorar imagen y auto concepto											
	COMUNICACIÓN ASERTIVA Y HABILIDADES SOCIALES	Promover estrategias que permitan una adecuada comunicación y desarrollo de habilidades sociales.											
	HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES	Promover pautas para un adecuado bienestar Físico y psicológico.											
ASPECTOS OCUPACIONALES	COMPETENCIAS OCUPACIONALES	Explorar en qué áreas están interesados los pre pensionados y definir campos de apoyo para el desarrollo de habilidades que les permita ocupar su tiempo libre.											
ASPECTOS FINANCIEROS	BUSQUEDA DE CRÉDITOS Y CULTURA DEL AHORRO	Brindar educación financiera y buenas prácticas de ahorro a los funcionarios próximos al retiro.											
	EMPRENDIMIENTO	Promover el desarrollo de capacidades sociales, productivas, administrativas y empresariales de los funcionarios próximos al retiro.											

Proyectó: Yoselin Bravo- Contratista

Diana Isabel García Buitrago – Profesional Universitaria

Revisó: Jenny Liceth Márquez Flórez – Vicerrectora Administrativo y Financiero