

LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA TALLER DE CAPACITACIÓN

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana y la Dirección Sectorial de Salud del CODICEN comunican a funcionarios y funcionarias de la Administración Nacional de Educación Pública, que se encuentran abiertas las inscripciones para el siguiente taller en modalidad presencial:

EL CAMINO HACIA EL RETIRO LABORAL.

*Aspectos prácticos, administrativos y emocionales
ante una nueva etapa*

(Grupo 1)

Modalidad: presencial

Cierre de inscripciones: 22 de julio de 2026

DESTINATARIOS

Funcionarios y funcionarias de la ANEP de dependencias y centros educativos de Montevideo y área metropolitana, próximos al retiro jubilatorio, preferentemente entre uno y dos años antes de la fecha prevista de jubilación.

Nota: Para esta actividad no se gestionarán pasajes ni alojamiento.

FECHAS / HORARIOS

- Inicio del taller: 10 de agosto de 2026.
- Finalización: 14 de agosto de 2026.

Encuentros presenciales: 10, 12 y 14 de agosto; de 11:00 a 13:00 hs.

LUGAR

Centro de Formación Permanente de DGEIP, Cuareim 1381, Montevideo.

CARGA HORARIA / DURACIÓN

Total 6 horas. El taller se desarrollará a través de tres encuentros presenciales, de 2 horas de duración cada uno.

OBJETIVO GENERAL

- Acompañar a los funcionarios en el proceso de transición hacia el retiro laboral desde una mirada integral que contemple aspectos personales, emocionales, sociales, familiares, económicos y administrativos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre los cambios asociados al retiro laboral y sus implicancias emocionales.
- Reconocer y valorar la trayectoria laboral y personal desarrollada a lo largo de los años.
- Identificar recursos personales y redes de apoyo para afrontar esta transición.
- Brindar información clara sobre los procedimientos jubilatorios.
- Favorecer la construcción de proyectos de vida significativos para la etapa post laboral.
- Promover hábitos de autocuidado físico, emocional y social.
- Facilitar el cierre simbólico de una etapa y la apertura hacia nuevos desafíos.

CONTENIDO / PROGRAMA TEMÁTICO

1. LA JUBILACIÓN COMO PROCESO DE CAMBIO.

Objetivo: Abordar la jubilación como una transición vital que involucra aspectos emocionales, identitarios y sociales.

Contenidos:

- El significado del trabajo en la construcción de la identidad.
- Emociones frecuentes ante el retiro.
- Duelo y pérdidas asociadas al cambio.

- Recursos personales para afrontar la transición.
- Factores que facilitan la adaptación.

2. PROCEDIMIENTO FORMAL PARA INICIAR EL TRÁMITE DE JUBILACIÓN EN ANEP.

Objetivo: Brindar información práctica que reduzca incertidumbres y permita planificar con mayor seguridad.

Contenidos:

- Dónde iniciar el trámite según el subsistema.
- Documentación requerida.
- Pasos administrativos.
- Gestión interna en ANEP.
- Trámite ante BPS.
- Impacto económico del cambio de ingresos y aspectos a considerar en la planificación.

3. PROYECTO DE VIDA POST LABORAL

Objetivo: Trabajar sobre la construcción de bienestar y propósito en la nueva etapa.

Contenidos:

- Tiempo y actividades significativas: Hobbies, actividades recreativas, participación cultural y aprendizajes pendientes.
- Generatividad y propósito: Voluntariado, mentoría, transmisión de conocimientos, consultorías o actividades laborales parciales, participación comunitaria, cuidado de nietos u otras formas de aporte social.
- Convivencia y relaciones familiares: Cambios en la dinámica familiar, reorganización de roles, convivencia con la pareja, negociación de espacios y tiempos.
- Salud integral
 - Salud física: Actividad física, sueño, alimentación y controles preventivos.
 - Salud mental: Manejo emocional, prevención del aislamiento, redes de apoyo, construcción de nuevos vínculos y prevención de síntomas depresivos.

DIRECCIÓN
SECTORIAL
DE GESTIÓN HUMANA



MODALIDAD / METODOLOGÍA

La capacitación se desarrollará completamente en modalidad presencial en formato de taller. Se implementará una metodología activa y participativa que priorice el intercambio de experiencias entre los participantes, alternando exposiciones teóricas breves con dinámicas grupales y espacios de reflexión individual.

EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

El taller no presenta evaluación. Para obtener la constancia de asistencia, el participante deberá asistir al 100% de los encuentros presenciales programados.

RESPONSABLE

Lic. en Psicología Claudia Archimant - Dirección Sectorial de Gestión Humana, CODICEN.

Lic. en Psicología Romina Laguna - Dirección Sectorial de Salud, CODICEN.

REQUISITOS

Para la realización del taller es necesario que los participantes cuenten con los siguientes requisitos o requerimientos:

- Disponibilidad horaria para participar de las clases presenciales.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizan exclusivamente a través del formulario en línea:

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

Cierre de inscripciones: 22 de julio de 2026

IMPORTANTE

- Para ver el procedimiento de inscripción y selección de los participantes:

<https://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion/procedimientos/procedimiento-inscripci-n-y-selecci-n>

Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

DIRECCIÓN
SECTORIAL
DE GESTIÓN HUMANA



DIRECCIÓN
SECTORIAL
DE SALUD

- Para acceder a la página del Departamento de Formación:
<http://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion>

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 con el Departamento de Formación:

Tel.: 2900 7070 - int. 4415, 4416 y 4480 | Correo electrónico: formacion@anep.edu.uy

Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy