

## 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 virtual:

### EL CAMINO HACIA EL RETIRO LABORAL.

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

(Grupo 1)

Modalidad: virtual (sincrónico + plataforma educativa)

**Cierre de inscripciones:** 29 de julio de 2026

### DESTINATARIOS

Funcionarios y funcionarias de la ANEP de dependencias y centros educativos de todo el país (Montevideo, área metropolitana e interior), próximos al retiro jubilatorio, preferentemente entre uno y dos años antes de la fecha prevista de jubilación.

Nota de selección: Tendrán prioridad para la asignación de cupos quienes residan en el interior del país.

### FECHAS / HORARIOS

- Etapa inicial opcional de familiarización con el uso de la Plataforma educativa: desde el 13 de agosto de 2026 (autoadministrado).
- Inicio del taller: 17 de agosto de 2026.
- Finalización: 20 de agosto de 2026.

**Encuentros virtuales sincrónicos por ZOOM:** 17, 19 y 20 de agosto; de 11:00 a 13:00 hs.

## LUGAR

Plataforma para webconferencias Zoom y plataforma educativa del Departamento de Formación: <https://capacitacion.anep.edu.uy/moodle/>

### 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.

## CARGA HORARIA / DURACIÓN

Total 6 horas virtuales. El taller se desarrollará a través de tres encuentros virtuales sincrónicos por Zoom, de 2 horas de duración cada uno.

Previo al inicio, se dispondrá de una instancia opcional de familiarización con el uso de la plataforma educativa.

## 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.

## MODALIDAD / METODOLOGÍA

La capacitación se desarrollará completamente en modalidad virtual en formato de taller, con encuentros sincrónicos por webconferencia (Zoom) y acceso a la plataforma educativa del Departamento de Formación. 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.

La plataforma educativa será utilizada para el registro de asistencia, acceso a materiales, participación en foros de intercambio y descarga de la constancia correspondiente.

El acceso estará disponible las 24 horas durante todo el desarrollo del taller. Se recomienda el uso de equipos de escritorio o portátiles y conexión estable a Internet. Se dispondrá de un módulo inicial opcional de familiarización con la plataforma educativa.

## EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

El taller no presenta evaluación. Para obtener la constancia de asistencia, el participante deberá asistir al 100% de los encuentros virtuales 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 en vivo.
- Dispositivo con conexión a Internet estable.
- Conocimientos básicos de Informática a nivel de usuario, Internet y correo electrónico.
- Cuenta de correo electrónico activa y de uso personal.
- Manejo básico de Zoom.

## INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizan exclusivamente a través del formulario en línea:  
<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

**Cierre de inscripciones:** 29 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>
- 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](mailto: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](mailto:gestionhumana@anep.edu.uy) | [www.anep.edu.uy](http://www.anep.edu.uy)