



SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN
PROCESO GESTION DE TALENTO HUMANO
PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS

PCE-04-PL-06

VERSIÓN: 1.0

FECHA: 13/12/2024

Programa de Pre Pensionados
Corporación Autónoma Regional del Cesar, “CORPOCESAR”

Profesional Encargada:

Nereida Patricia Rodriguez Santana

Psicóloga, Especialista en Gerencia del Talento Humano y Mg. En Psicología Organizacional y del Trabajo



| | | |
|---|---|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN PROCESO GESTION DE TALENTO HUMANO PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | PCE-04-PL-06 |
| | | VERSIÓN: 1.0 |
| | | FECHA: 13/12/2024 |

CONTENIDO

INTRODUCCION

JUSTIFICACION

OBJETIVO

OBJETIVOS ESPECIFICOS

ALCANCE

BENEFICIARIOS Y BENEFICIOS

PARTICIPANTES DEL PROGRAMA

MARCO LEGAL

MARCO CONCEPTUAL

ANALISIS DE ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUNCIONARIOS EN PROCESO PRE PENSIONADOS DE LA COORPORACION AUTONOMA REGIONAL DEL CESAR "CORPOCESAR"

INTRODUCCION

Este programa está enfocado para los funcionarios públicos de la corporación Autónoma regional del Cesar "Corpocesar" que están próximos a pensionarse; se crea con el fin de proporcionar habilidades e implementar estrategias para que se puedan adaptar y afrontar la nueva etapa de su vida de manera positiva, descubriendo o fortaleciendo capacidades personales a través de actividades lúdicas, compartir experiencias positivas entre los participantes y capacitaciones pertinentes a sus nuevas necesidades del ciclo vital.

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

JUSTIFICACIÓN

La Jubilación es una etapa del ciclo vital del ser humano que simboliza cambios en el estilo de vida, adaptación a nuevos hábitos de conducta y objetivos personales encaminados a proyecto de vida, invertir adecuadamente el tiempo libre. Así como hay personas que pueden llevar este proceso de una manera positiva; hay otras personas que este nuevo comienzo les genera mucho miedo y pánico por la zona de confort que han tenido por muchos años, es normal que se altere su estado de ánimo sufriendo episodios depresivos, ansiedad, cambios de humor, irritabilidad con sus familiares por la no preparación para este proceso. En Colombia uno de los índices representativos de depresión en la edad adulta tiene que ver con personas que atraviesan esta nueva etapa y no dimensionan la adaptabilidad al cambio.

OBJETIVO

Disponer a los funcionarios próximos a pensionarse para el cambio de estilo de vida y así facilitar su adaptación, promoviendo la creación de un proyecto de vida, la ocupación del tiempo libre, la importancia de ejercitarse y cuidar su salud e igualmente alternativas ocupacionales y de inversión.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Proporcionar habilidades para que puedan adaptarse y afrontar la nueva etapa de su vida de manera positiva a través de diferentes actividades, capacitaciones u orientaciones psicológicas

Aportar herramientas a los funcionarios que están próximos a pensionarse para que disminuya los niveles de estrés, depresiones, ansiedad u otras alteraciones psicoemocionales ante su nuevo cambio de vida.

Implementar estrategias para que los pre-pensionados elaboren su proyecto de vida empoderándolos sobre el futuro de sus vidas

ALCANCE

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

El programa del Pre-Pensionado inicia con la aceptación y participación de los funcionarios públicos que están próximos a pensionarse, que les falte menos de 2 años para pensionarse y finaliza con la presentación de la ejecución de las actividades.

BENEFICIARIOS Y BENEFICIOS

Funcionarios públicos de la corporación autónoma Regional del Cesar “CORPOCESAR”, entre los 55 y 67 años; o que tengan menos de 2 años para pensionarse.

Brindar herramientas que le permitan al participante próximo a pensionarse el manejo de la “crisis” del tránsito de empleado a pensionado y crear acciones para vivir productivamente.

Desarrollar habilidades de adaptación para afrontar el cambio y descubrir capacidades por medio de actividades lúdicas.

Realizar un acompañamiento para construir un nuevo proyecto de vida pertinente a esta etapa del ciclo vital del ser humano.

Generar un apoyo al trámite de pensión legal en Colombia a través de su AFP.

PARTICIPANTES DEL PROGRAMA.

Contar con una base de datos de las personas interesadas de pertenecer al programa:

Nombre del servidor público:

Edad:

Fecha de ingreso:

Tipo de vinculación (carrera, administrativa, libre nombramiento y remoción, provisionalidad, periodo fijo)

Cargo:

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

Tiempo en experiencia laboral:

AFP (Colpensiones)

ESTADO (activo)

MARCO LEGAL

Decreto 36 de 1998: Por el cual se reglamenta el literal c, del artículo 262 de la ley 100 de 1993.

Ley 100 de 1993: Artículo 262, literal c, por la cual se crea el Sistema de Seguridad Integral y se dictan otras disposiciones.

Decreto Ley 1567 de 1998: Capítulo 3, por el cual se crean (sic) el Sistema Nacional de Capacitaciones y el sistema de estímulos para los empleados del Estado.

Decreto 1227 del 2005: Artículo 75, por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 909 del 2004 y el Decreto-Ley 1567 del 1998

MARCO CONCEPTUAL

JUBILACION: Es el acto administrativo por el que un trabajador e inactivo ya sea por cuenta propia o por decisión ajena pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral tras haber alcanzado la edad máxima para trabajar o bien la edad a partir de la cual se le permite legalmente abandonar la vida laboral y obtener una retribución por el resto de su vida.

PRE-PENSIONADOS: Servidor público con edad y tiempo de servicio o en cumplimiento de estos para adquirir su pensión de vejez, invalidez o sobreviviente.

CAPACITACIÓN EN ACTIVIDADES PRODUCTIVAS: Actividades mediante las cuales el funcionario próximo a pensionarse, recibirá capacitación sobre otro tipo de labores (manualidades y relacionados) que podrán desarrollar en su tiempo libre como manera de distracción y de recibir otro ingreso económico. Estas capacitaciones podrán ser realizadas a través de convenios con la Caja de Compensación Familiar o el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. Igualmente, a los funcionarios se les dará el tiempo necesario dentro de la jornada laboral.

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTION DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

ACTIVIDADES LÚDICAS: Son actividades recreo-formativo dirigidas a todos los grupos poblacionales con dos objetivos, uno técnico para desarrollar, fortalecer y mejorar habilidades motrices y físicas y otro pedagógico para formar en habilidades sociales

COMPARTIR VIVENCIAL: Encuentros que facilitan el conocimiento de nuestro mundo interno para intentar solucionar dificultades emocionales o ampliar el conocimiento personal, a través de una metodología y técnicas avaladas por muchos años de experiencia en la clínica y en el trabajo con pequeños y grandes grupos. Se realiza una encuesta de percepción para ajustar los modelos y sesiones del programa de pre pensión.

ANALISIS DE ENCUESTA DIRIGIDA A LOS FUNCIONARIOS EN PROCESO PRE PENSIONADOS DE LA COORPORACION AUTONOMA REGIONAL DEL CESAR “CORPOCESAR”

La oficina de Talento Humano generara una encuesta que tiene como objetivo conocer la percepción que tienen los funcionarios de la entidad frente al tema de la etapa de pre pensión, a fin que basados en dicha información se logre generar un programa especial acorde a las expectativas de los funcionarios, como parte del Plan de bienestar Social de la entidad.

Teniendo en cuenta lo anterior se plantea 5 talleres de interés para el programa pre pensión ofrecido por la oficina de talento humano de Corporación autónoma Regional del Cesar “CORPOCESAR”

Modalidad presencial:

Sesión 1. Proyecto de vida personal.

Sesión 2. Salud y bienestar

Sesión 3. Reactivación psicosocial

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

Sesión 4. Emprendimiento en la edad adulta

ETAPAS DEL PROGRAMA

ETAPA ACTIVIDAD OBJETIVO 1.

ASPECTOS INICIALES:

Capacitación: Capacitar a los funcionarios que estén próximos a pensionarse en el sistema general de pensiones.

Revisión de Hojas de Vida e Historias Laborales: Contar con información precisa sobre el contenido de las historias laborales de los funcionarios públicos

2. 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.

Estrategias para Enfrentar Cambios: Resolver los conflictos obteniendo mejoras para enfrentar diferentes situaciones en la vida.

Autoestima: Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas; y mejorar la imagen de ellas mismas mediante la acentuación de un buen concepto propio.

Comunicación Asertiva y Habilidades Sociales: Identificar las estrategias que hacen de la comunicación como un proceso Asertivo. Crear competencias que permitan reforzar o adquirir habilidades sociales para la adaptación a la nueva etapa de vida.

Técnicas de Relajación: Dar pautas para manejo y liberación de estrés.

Hábitos y Conductas Saludables: Ejercer el bienestar tanto físico como mental en la forma como se relacionan con el medio en el que se vive y se trabaja.

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

3. ASPECTOS OCUPACIONALES:

Competencias Ocupacionales: Explorar en qué áreas están interesados en participar o adquirir nuevas habilidades en las que puedan ocupar su tiempo libre o su nuevo espacio.

4. ASPECTOS FINANCIEROS:

Estrategias de Búsquedas de Créditos y/o Recursos y Fomento a la Cultura del Ahorro:

Brindar Educación Financiera y práctica a los funcionarios próximos al retiro

SESIONES DE LOS TALLERES

Los talleres se estructuran bajo cinco (5) sesiones de intervención para un grupo de 25 personas de la Corporación Autónoma Regional del Cesar “CorpoCesar”

Modalidad: Presencial.

Duración aproximada de los talleres una hora y media, con encuentros presenciales de trabajo individual.

Sesión 1.

- Proyecto de vida personal.
- Reconocimiento al paso por la entidad y la experiencia de salir de allí.
- Motivación, emociones y necesidades humanas, re significación de la crisis.
- Confianza y responsabilidad hacia sí mismo.
- El cambio como oportunidad de aprendizaje.
- Afrontar el tiempo libre. Sesión

Sesión 2.

Salud y bienestar:

- Comprender los estados físicos en la edad adulta.
- Construir una vida y hábitos saludables.

| | | |
|---|--|--------------------------|
|  | SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN | PCE-04-PL-06 |
| | PROCESO GESTIÓN DE TALENTO HUMANO | VERSIÓN: 1.0 |
| | PROGRAMA DE PRE-PENSIONADOS | FECHA: 13/12/2024 |

- Desarrollo Físico. - Estrategias para aceptar los cambios.
- Nutrición sana.
- Hipertensión arterial y osteoporosis.

Sesión 3.

Reactivación psicosocial:

- Técnicas de relajación en situación de crisis.
- Herramientas adecuadas para la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
- Habilidades sociales - Compartir experiencias vivenciales con base a los desapegos

Sesión 4.

Emprendimiento en la edad adulta:

- Generar inquietud para tomar ventaja de su experiencia laboral y crear un negocio propio.
- Generación de un proyecto productivo.
- Portafolio de inversiones.
- Conectar con el manejo del tiempo libre.