

Programa de Intervención Psicosocial para Pre pensionados y Pensionados

Alcance

Aplica para los pre pensionados y pensionados en cuanto a la información, sensibilización y actividades de reconocimiento propio en relación con su calidad de vida después de la transición en su vida laboral.

Objetivo general

Acompañar a los Prepensionados y Pensionados en su proceso de transición de la culminación de su vida laboral.

Matriz operacional de los objetivos

Objetivos específicos	Actividades	Indicadores de logro	Medios de verificación	Recursos
Aumentar la Calidad de vida por medio de hábitos saludables	Explicación de los hábitos saludables que permiten una transformación en su calidad de vida	Escogencia de un hábito saludable de acuerdo a su preferencia	Lista de asistencia Expresión de experiencias significativas en relación con la calidad de vida	Concepto de Calidad de vida Facilitadora Equipo Logístico
Generar conciencia de las buenas Prácticas de autocuidado	Descripción de las buenas prácticas de autocuidado	Relación entre las prácticas de autocuidado y su calidad de vida	Lista de asistencia Expresión de experiencias significativas en relación con las Prácticas de autocuidado	Concepto de Prácticas de autocuidado Facilitadora Equipo Logístico
Inspirar sobre el Sentido de la vida	Hacer una lluvia de ideas sobre el significado del sentido de la vida	Darse cuenta de la necesidad de crear un sentido de vida	Lista de asistencia Expresión de experiencias significativas sobre el sentido de la vida	Concepto de Sentido de la vida Facilitadora Equipo Logístico
Educar sobre la buena administración	Informar al público sobre la importancia de realizar una buena	Listado de actividades que se pueden	Lista de asistencia Expresión de experiencias	Concepto de Manejo del tiempo Facilitadora

del Manejo del tiempo	administración del tiempo	planificar semanalmente	significativas en relación con el Manejo del tiempo	Equipo Logístico
Ajuste de la dinámica Familiar	Realizar una descripción de un día en su vida familiar	Darse cuenta que el tiempo y la dinámica familiar pueden ser modificados	Un día completo descrito por ellos	Concepto de la dinámica familiar Facilitadora Equipo Logístico

Autoría propia: Eliana Valencia Tobar (2022).

Momento de Verdad de cada Actividad

Momento 1: Explicación del objetivo y la metodología

Momento 2: Desarrollo de la actividad principal

Momento 3: Cierre, plenaria (relación de la teoría con la experiencia vivida), evaluación y agradecimiento.

Recomendaciones

Se recomienda que existan encuentros entre las personas pensionadas voluntarias para el trabajo con los pre – pensionados.

Los espacios de encuentro no sea en la organización ya que puede generar en ellos recuerdos, remembranzas, nostalgia que no facilitarán las actividades ofrecidas, por lo tanto, es aconsejable realizarlo en un lugar como un club o un salón alquilado.

Crear redes de apoyo entre los pensionados y pre – pensionados de forma tal que pueda existir un acompañamiento entre pares.

Aplicar la técnica del padrinazgo desde los pensionados hacia los pre-pensionados cuyo propósito es facilitar la transición de su vida laboral.

También es necesario espacios no formales de ocio y recreación como torneos, concursos, tertulias generados por ellos mismos y patrocinados por la organización.

Ejecutar charlas con los familiares, esposos, esposas, hijos de los cambios más significativos que pueden tener los pre pensionados y pensionados.

Apoyarse en las directivas cuando se realicen las actividades para seguir generando un sentido de pertenencia.