



INFORME ENCUENTRO DE PRE-PENSIONANDOS ´ COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS EN EL CICLO DE VIDA ´2P- 2023

Dando cumplimiento al plan de bienestar social laboral, se brinda apoyo a los funcionarios de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, donde se realizó **EL ENCUENTRO DE PRE-PENSIONADOS ´ COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS EN EL CICLO DE VIDA´**, correspondiente al segundo periodo 2P-2023

OBJETIVO: Contribuir al bienestar psicológico y calidad de vida de los funcionarios pre pensionados de Colegio Mayor del Cauca por medio de intervención psicosocial que promueva la adaptación a los nuevos cambios en el ciclo de vida.

Desarrollo de la actividad: Desde el proceso de Gestión y Desarrollo de Talento Humano se desarrolló el **EL ENCUENTRO DE PRE PENSIONADOS ´ COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS EN EL CICLO DE VIDA´**, realizado el 29 de noviembre de 2023, La actividad se realizó en el salón 202 del edificio Bicentenario, fue dirigida a los docentes y funcionarios de la institución, que se encuentran aproximadamente a tres (3) años de ser pensionados.

Desarrollo:

1. Saludo y presentación de la actividad que se va a trabajar (1 min).
2. Reconocer y aceptar las emociones
3. Reconocer las cualidades
4. Red de apoyo
5. Mantener una actitud positiva y optimista ante los cambios
6. Cuidar de la salud física y mental
7. Practicar la gratitud
8. Refrigerio

Se detalla a continuación el desarrollo de los Stand que se realizaran en la actividad:

1. Stand: Reconocer y aceptar las emociones

Reconocer nuestras emociones es importante porque ayuda a conocerse mejor, a gestionar sentimientos y a mejorar la salud mental; las emociones son reacciones que informan sobre cómo nos afecta lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, no



hay emociones buenas o malas, todas tienen una función y un valor, lo que importa es cómo las expresamos y las regulamos.

Algunos beneficios de reconocer y aceptar las emociones son:

- Permiten tomar mejores decisiones, ser conscientes de cómo sentimos y qué necesitamos.
- Ayuda a tener autocontrol, al evitar que las emociones dominen o nos lleven a actuar de forma impulsiva o dañina.
- Facilita mejorar la relación con los demás, al reconocer también las emociones de los otros y empatizar con ellos.

Actividad

El teatrillo de las emociones: Esta actividad se puede hacer en grupo. Consiste en elegir una emoción y representarla con gestos, palabras o sonidos. Luego los demás tienen que adivinar qué emoción se está actuando y dar un ejemplo de cuándo la han sentido. Esta actividad ayuda a desarrollar la empatía y la comunicación emocional.

2 stand: reconocer nuestras cualidades

Reconocer nuestras cualidades es importante porque ayuda a confiar en nosotros mismos y a mejorar las relaciones con los demás. Cuando se hace consciencia de lo que se hace bien y lo que nos diferencia de los demás, podemos aprovechar nuestros talentos y superar los desafíos que se nos presentan. Además, al reconocer nuestras cualidades, podemos expresar gratitud y aprecio por las personas que nos rodean y que también tienen sus propias cualidades.

Algunas formas de reconocer nuestras cualidades son:

- Hacer una lista de las características que nos definen y nos gustan de nosotros mismos. Por ejemplo, podemos ser amables, creativos, divertidos, inteligentes, fuertes, etc.
- Pedir retroalimentación a las personas que nos conocen y nos quieren. Ellas pueden ayudarnos a identificar nuestras cualidades y a valorarlas más.
- Celebrar nuestros logros y progresos. Reconocer lo que hemos conseguido y lo que hemos aprendido nos hace sentir orgullosos y motivados.

Actividad



Mi árbol de cualidades: Esta actividad consiste en que los colaboradores dibujen un árbol donde representen las habilidades positivas y negativas. En las raíces pueden escribir sus defectos o aspectos que quieren mejorar, en el tronco las fortalezas o cualidades que los definan, en las ramas y hojas los sueños o metas que quieran alcanzar. Luego de esto, realizaran un análisis de sus cualidades, esto con el fin de reconocer como esto les aporta a su crecimiento y desarrollo personal.

3 stand: Red de apoyo

Las redes de apoyo son muy importantes para el bienestar, ya que permiten sentirse parte de una comunidad, mejoran la autoestima, ayudan a la resolución de problemas y alcanzar metas. Algunos ejemplos de redes de apoyo son tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo o estudio, tus vecinos, tus grupos de interés o afición, tus profesionales de la salud o educación, tus organizaciones sociales o religiosas.

Actividad

Dibujar tu red de apoyo: Esta actividad consiste en dibujar un círculo con tu nombre en el centro, y luego trazar líneas hacia otros círculos con los nombres de las personas que forman parte de tu red de apoyo y dibujaras cada una de ellas.

4 stand: mantener una actitud positiva y optimista ante los cambios

El optimismo y actitud positiva ayudan a enfrentar a las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo de las circunstancias.

Los optimistas se caracterizan por tener confianza, tranquilidad, seguridad, certeza y convicción. También suelen tener una mayor capacidad de adaptación y supervivencia. El optimismo va acompañado de la esperanza, que es el estado de ánimo que permite al individuo creer en la posibilidad de conseguir lo que desea.

El optimismo es un valor que se puede cultivar y practicar. Algunos consejos para ser más optimista son:

- Agradecer lo bueno que tenemos y lo que hemos logrado.
- Buscar soluciones creativas a los problemas y no rendirse ante los obstáculos.
- Rodearse de personas positivas y apoyarse en ellas.
- Cuidar la salud física y mental, haciendo ejercicio, durmiendo bien y meditando.



Disfrutar de las pequeñas cosas de la vida y tener sentido del humor. Varias investigaciones han demostrado que los optimistas disfrutan de un mayor nivel de bienestar, mejor sueño, menos estrés e incluso mejor salud cardiovascular e inmunológica, también estudio más reciente indican que ser optimista se relaciona con una vida más larga.

Actividad

En un recipiente se coloca unas frases, la cuales van a escoger al azar, los colaboradores van a leer y darán una prevé explicación.

“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si te gusta lo que estás haciendo, tendrás éxito”. Herman Cain

“La felicidad no es algo prefabricado. Viene de tus propias acciones”. Dalai Lama

“La felicidad depende de nosotros mismos”. Aristóteles

“No hay medicina que cure lo que la felicidad no puede”. Gabriel García Márquez

“La felicidad sólo es real cuando es compartida”. Jon Krakauer

“La amabilidad es una cosa que no puedes regalar. Siempre vuelve”. George Skolsky

“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito.

“Si te gusta lo que estás haciendo, tendrás éxito”. Herman Cain

“La felicidad no es el objetivo, es el camino”. Wayne W. Dyer

“No sueñes tu vida, vive tu sueño”. Frase bonita

“Haz de cada día tu obra maestra”. John Wooden

“La felicidad no es algo prefabricado. Viene de tus propias acciones”. Dalai Lama

“La felicidad depende de nosotros mismos”. Aristóteles

“La felicidad es una forma; no es un qué. Es un talento, no un objeto”. Herman Hesse



“No hay medicina que cure lo que la felicidad no puede”. Gabriel García Márquez

Elige ser optimista, se siente mejor. (Dalai Lama)

El optimismo es esencial para el logro y también es la base de valor y el verdadero progreso. (Nicholas M. Butler) 2

Nuestras creencias sobre lo que somos y lo que podemos ser determinan con precisión lo que podemos ser. (Anthony Robbins)

La felicidad no es algo hecho. Proviene de tus propias acciones. (Dalai Lama)

5 stand: cuidar nuestra salud física y mental

Cuidar nuestra salud física y mental es bueno porque nos permite vivir mejor y ser más felices. La salud es un estado de bienestar que abarca tanto el aspecto físico como el mental, y ambos se influyen mutuamente. Cuando cuidamos nuestra salud física, nos sentimos más fuertes, más energéticos y más capaces de afrontar los desafíos de la vida. Cuando cuidamos nuestra salud mental, nos sentimos más tranquilos, más seguros y más satisfechos con nosotros mismos y con los demás.

Algunas formas de cuidar la salud física y mental son:

Hacer ejercicio regularmente. El ejercicio mejora la circulación, la respiración, el tono muscular y la flexibilidad. También libera endorfinas, que son sustancias que nos hacen sentir bien y reducen el estrés.

Alimentarse de forma equilibrada. Una buena alimentación nos aporta los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento de nuestro organismo. También nos ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un peso saludable.

Dormir lo suficiente. El sueño es fundamental para la recuperación de nuestro cuerpo y nuestra mente. Nos ayuda a consolidar la memoria, a regular las emociones y a mejorar el estado de ánimo.

Meditar o practicar alguna técnica de relajación. La meditación o la relajación nos ayudan a calmar la mente, a enfocarnos en el presente y a liberar las tensiones. También favorecen la autoconciencia, la creatividad y la compasión.



Cultivar relaciones positivas. Las relaciones sociales son una fuente de apoyo, de afecto y de diversión. Nos ayudan a sentirnos acompañados, a compartir experiencias y a aprender de los demás.

- **El árbol de los deseos:** Esta dinámica consiste en dibujar un árbol grande en una cartulina o en una pizarra, y repartir hojas de papel con forma de hojas de árbol a los participantes. Cada uno escribirá en una hoja un deseo que tenga para mejorar su salud mental, como, por ejemplo: "Quiero ser más optimista", "Quiero aprender a relajarme", "Quiero tener más amigos", etc. Luego, cada uno pegará su hoja en el árbol y explicará su deseo al resto del grupo. El objetivo es compartir nuestras metas, motivarnos y apoyarnos mutuamente.

6 stand: practica la gratitud

Practicar la gratitud mejora el estado de ánimo y permite sentirse más felices, fortalece relaciones interpersonales, ayuda a ser más empáticos, solidarios, aumenta la autoestima y evita las comparaciones negativas, hace apreciar lo que tenemos y valorar las experiencias positivas de la vida.

Actividad

Esta actividad consiste en encender una vela por persona y se les pide que piensen en todo lo que quieres agradecer, por la vida, su familia, amigos, trabajo y salud

Se sugiere que se sienten frente a las velas y respira profundamente. Cierra los ojos y visualicen una luz blanca que lo envuelva y te llene de energía positiva.

Abre los ojos y mira las llamas de las velas. Di en voz alta o mentalmente lo que agradeces por tu vida, empezando cada frase como por ejemplo "Gracias por mi salud, que me permite disfrutar de cada día", "Gracias por mi familia, que me apoya y me quiere", "Gracias por mi trabajo, que me da recursos y satisfacción"

Repite las frases de agradecimiento tantas veces como quieras, sintiendo la emoción de cada palabra después, se apaga con cuidado cuando se termine la actividad

Desde el Proceso de Gestión y Desarrollo de Talento Humanos damos las gracias por su apoyo y colaboración en esta actividad. Su compromiso y profesionalismo han sido fundamentales para el éxito de la misma y gracias a la participación ha hecho posible alcanzar los objetivos propuestos.

Resultados: Durante el desarrollo del ENCUENTRO DE PRE PENSIONADOS ´ COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS EN EL CICLO DE VIDA ´ se contó con la participación de 9 participantes, en donde se observó y percibió durante la capacitación receptividad, participación.

En la siguiente tabla se detalla la participación de los asistentes:



Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción.

Impacto: El impacto frente al encuentro es favorable porque permite crecer como persona y aprender técnicas de afrontamiento para el nuevo ciclo de vida.

Plan de Mejora: No aplica.

Evaluación: Se detalla a continuación la encuesta de satisfacción del encuentro de Pre pensionados denominada ´COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS EN EL CICLO DE VIDA´, que se le aplicó a una muestra aleatoriamente simple de 9 participantes:

1. La Sensibilización realizada contribuye positivamente a su desarrollo laboral.



1. totalmente en desacuerdo ____ 2. en desacuerdo ____ 3. indiferente ____
4. de acuerdo ____ 5. totalmente de acuerdo ____



Grafica 1. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 1) se puede apreciar que los 9 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 3 participantes de manera aleatoria y simple, donde el 100% de los encuestados están totalmente de acuerdo con la actividad de pre pensionados denominada " " la cual brinda herramientas que le permiten aprovechar sus conocimientos y experiencias para seguir contribuyendo positivamente a la sociedad y al desarrollo personal, con el fin de que los funcionarios planeen su futuro con tranquilidad y seguridad en el proceso de jubilación.

2. Las técnicas o tips realizados le permiten a usted comprender la temática y aplicarla a nivel laboral o personal

1. totalmente en desacuerdo ____ 2. en desacuerdo ____ 3. indiferente ____
4. de acuerdo ____ 5. totalmente de acuerdo ____



Grafica 2. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Grafico 2), se puede apreciar que los 9 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 3 participantes de manera aleatoria y simple, donde 100%, están totalmente de acuerdo con las técnicas o tips presentados en la actividad la cual contribuye positivamente a mejorar y fortalecer habilidades que permiten a la población pre pensionados adaptarse a su proceso de jubilación y a su nuevo estilo de vida.

3. El impacto de la actividad ha sido:

1. Favorable
2. Desfavorable
3. Justifique la respuesta:



Grafica 3. Fuente: Elaboración propia – Encuesta de satisfacción

De acuerdo al (Gráfico 3), se puede apreciar que los 9 funcionarios entre (administrativos y docentes), se aplicó la encuesta de satisfacción a 3 participantes de manera aleatoria y simple, donde 100% consideran favorable las técnicas y tips expuestos en la actividad, los cuales van a contribuir de manera positiva en su proceso de adaptación.

4. Que observaciones consideras pertinentes para las próximas actividades:

R/ta: No aplica



Evidencias fotográficas:



