

## **La Universidad Nacional de Mar del Plata realiza una nueva edición del Programa de Preparación para la Jubilación**

El programa consiste en el acompañamiento en el proceso de transición ocupacional a aquellas personas que se encuentran próximos a jubilarse. La actividad se realiza a través de talleres coordinados por profesionales especialistas en la temática, con el fin de acompañar y generar espacios de reflexión y debate sobre este momento particular de la vida que llega con el cese de la actividad laboral.

La jubilación implica un cambio vital y una adaptación global del individuo después de una vida modulada por el trabajo y sus consecuencias. El cambio es global, y como todo cambio vital, si se prepara puede tener más éxito que si solamente se espera que acontezca.

Prepararse para la jubilación implica un trabajo psíquico intenso de elaboración constante de presupuestos, trayectorias, historias de vida, representaciones sociales, donde las personas pueden generar herramientas y habilidades. Los dispositivos pre jubilatorios son, a su vez, espacios que sostienen a los y las participantes, teniendo en cuenta la heterogeneidad y deseos particulares.

En un contexto en el cual la salud mental cobra una renovada relevancia, tener la posibilidad de prepararse y trabajar sobre los fantasmas de este momento en el cual, de un día para el otro uno se encuentra sin horarios, sin rutinas, sin los vínculos que cotidianamente se dan en el trabajo, sin las exigencias, genera niveles de ansiedad que se manifiestan en problemáticas de salud.

El Programa de Preparación para la Jubilación de la Universidad de Mar del Plata está destinado a trabajadores de la institución y se encuentra abierto a la comunidad. El programa iniciará el 8 de septiembre, para consultas e inscripción pueden comunicarse a [prejubilatorio@gmail.com](mailto:prejubilatorio@gmail.com)