TALLER MADUREZ ACTIVA

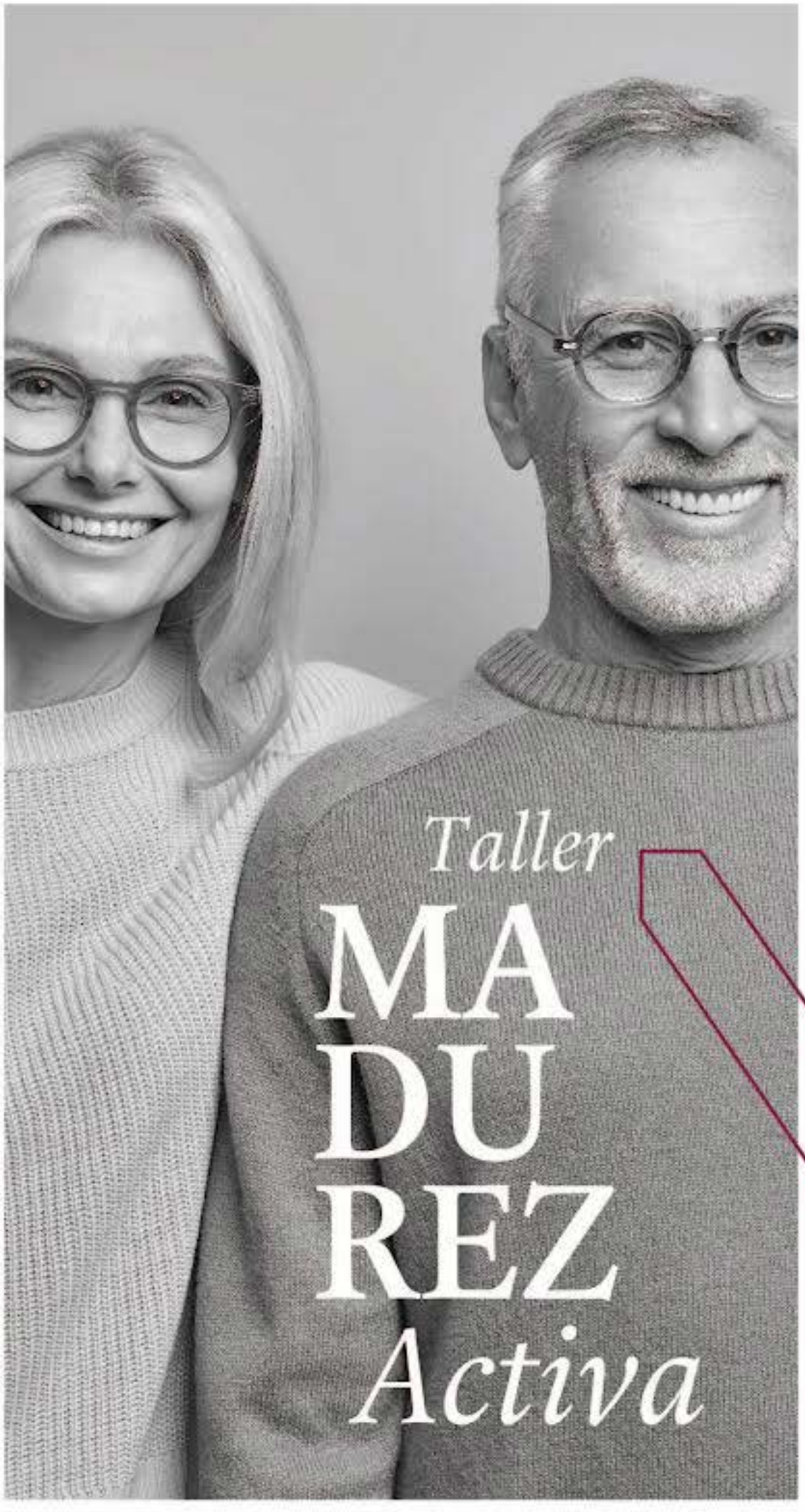
	TEMA	SESIÓN	FECHA
Introducción	El proceso de transición: mitos y confusiones.	1	29/06/2023
	Estrategias de afrontamiento de sucesos críticos.		
	Madurez activa y establecimiento de metas personales.	2	06/07/2023
Salud física, mental y espiritualidad	Bienestar y calidad de vida	3	13/07/2023
	Prevención de enfermedades físicas y mentales		
	Ejercicio físico y alimentación	4	20/07/2023
	Espiritualidad	5	27/07/2023
Planificación financiera	Necesidades económicas después de la jubilación	6	03/08/2023
	Gestión patrimonial y del ahorro		
	Inversiones durante la jubilación	7	10/08/2023
	Fondo de Ahorro Adicional		
Ocio, cultura y tiempo libre como oportunidades para el crecimiento personal	Relacionarse para ser feliz	8	17/08/2023
	Relaciones interpersonales: familia, pareja, hijos, nietos, amistades		
	Disfrutar el tiempo de ocio	9	24/08/2023
	Continuar aprendiendo: tecnología y la oferta educativa para personas mayores	10	31/08/2023
Autoaceptación y autonomía	Cerrando un ciclo y abriendo nuevos horizontes	11	07/09/2023

UNIVERSIDAD Panamericana

29 de junio de 2023

Contacto:
Dirección de Personal
maramire@up.edu.mx / T. 33 1368 2200 Ext. 4262

	Tema	Sesión
Introducción	El proceso de transición: mitos y confusiones.	1
	Estrategias de afrontamiento de sucesos críticos.	
	Madurez activa y establecimiento de metas personales.	2
Salud física, mental y espiritualidad	Bienestar y calidad de vida	3
	Prevención de enfermedades físicas y mentales	
	Ejercicio físico y alimentación	4
	Espiritualidad	5
Planificación financiera	Necesidades económicas después de la jubilación	6
	Gestión patrimonial y del ahorro	
	Inversiones durante la jubilación	
	Fondo de Ahorro Adicional	
Ocio, cultura y tiempo libre como oportunidades para el crecimiento personal	Relacionarse para ser feliz	7
	Relaciones interpersonales: familia, pareja, hijos, nietos, amistades	
	Disfrutar el tiempo de ocio	
	Continuar aprendiendo: tecnología y la oferta educativa para personas mayores	8
Autoaceptación y autonomía	Factores que aumentan la autoaceptación y la autonomía	9



11 agosto 2022

UNIVERSIDAD Panamericana

Contacto:
maramire@up.edu.mx
T. 3313682600
Ext. 4262