

**Curso de preparación para
la jubilación en Costa Rica**

costa rica ● mayor.com
Hojas de trabajo



Instructor: Lic. Eduardo Méndez, Máster en Gerencia Social
correo: hola@costaricamayor.com
www.costaricamayor.com



Presentación

Estas “Hojas de trabajo” acompañan el **Taller de Preparación para la Jubilación en Costa Rica**. Su objetivo es ayudarte a reflexionar con calma sobre los cambios que se acercan y a tomar decisiones más conscientes para esta nueva etapa de vida.

No es un examen ni un formulario obligatorio.

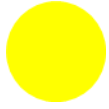
Es un espacio personal para escribir, pensar y aclarar ideas.

La jubilación no ocurre de un día para otro. Es un proceso de transición que involucra emociones, decisiones económicas, cambios en la rutina y nuevos proyectos.

Este diario te invita a recorrer ese proceso con mayor claridad, tranquilidad y sentido.

Podés completarlo a tu ritmo. No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que sean honestas.

learning
www.costaricamayor.com



Apartado 1

¿Dónde estoy hoy?

Propósito del ejercicio

Antes de planificar la jubilación, es importante reconocer desde dónde estás partiendo. Cada persona vive la prejubilación de manera distinta: algunas con ilusión, otras con dudas o temores. Identificar tu punto de partida te permitirá aprovechar mejor el taller.

Instrucciones

Respondé con sinceridad. No es necesario extenderte más de lo que desees.

Para completar

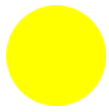
1. Hoy me encuentro en esta situación laboral:

- ☐ Trabajo tiempo completo
- ☐ Trabajo medio tiempo
- ☐ Estoy por jubilarme
- ☐ Ya me jubilé
- ☐ Otra situación: _____

2. Cuando pienso en la jubilación, lo primero que siento es:

3. Lo que más me ilusiona de esta etapa es:

4. Lo que más me preocupa o me genera duda es:



Apartado 2

Mi historia laboral y lo que dejo atrás

Propósito del ejercicio

Jubilarse no significa borrar la historia laboral, sino cerrar una etapa con conciencia. Reconocer lo vivido ayuda a valorar los aprendizajes, soltar cargas innecesarias y entender que muchas habilidades siguen siendo útiles.

Para completar

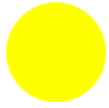
1. Durante mi vida laboral aprendí principalmente:

www.costaricamayor.com

2. Lo que más disfruté de trabajar fue:

3. Lo que menos voy a extrañar del trabajo es:

4. Una habilidad o fortaleza que desarrollé y que aún puedo usar es:
-
-



Apartado 3

Jubilación: mitos y realidades personales

Propósito del ejercicio

Existen muchas ideas negativas o limitantes sobre la jubilación. Este ejercicio te invita a identificar cuáles creencias has escuchado o asumido y a cuestionar si realmente representan tu forma de ver esta etapa.

Para completar

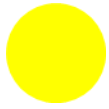
Marcá las frases que alguna vez has escuchado o pensado:

- ☐ “Ya no soy productivo/a”
- ☐ “La jubilación es solo descanso”
- ☐ “Después de jubilarme ya no hay proyectos”
- ☐ “Es tarde para aprender cosas nuevas”

Ahora respondé:

1. ¿Qué pienso yo hoy realmente sobre la jubilación?

2. ¿Qué idea me gustaría soltar para vivir esta etapa con más tranquilidad?



Apartado 4

Mi situación económica con calma y realismo

Propósito del ejercicio
El taller explica cómo funciona la jubilación en Costa Rica, pero también enfatiza que las decisiones económicas deben tomarse con información y serenidad. Este ejercicio busca claridad básica, no perfección.

Para completar

1. Mis principales fuentes de ingreso en la jubilación serán:

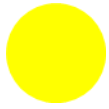
- ☐ Pensión IVM
- ☐ ROP
- ☐ FCL
- ☐ Ahorros
- ☐ Otro: _____

learning
www.costaricamayor.com

2. Mis gastos mensuales más importantes son:

3. Un gasto que podría reducir o reorganizar es:

4. Una decisión económica que quiero pensar con más información es:



Apartado 5

Salud, bienestar y autocuidado

Propósito del ejercicio

La calidad de vida en la jubilación no depende solo del dinero. La salud física, emocional y social es clave para disfrutar esta etapa con mayor bienestar.

Para completar

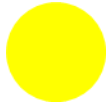
1. Hoy cuido mi salud física principalmente así:

2. Cuando me siento emocionalmente bien, normalmente:

3. Personas o espacios que me hacen sentir acompañado/a:

4. Una rutina saludable que quiero fortalecer:

costa rica
mayor
learning
www.costaricamayor.com



Apartado 6

Uso del tiempo: de la agenda llena al tiempo con sentido

Propósito del ejercicio

Uno de los mayores cambios tras la jubilación es el uso del tiempo. El reto no es “llenar la agenda”, sino darle sentido a los días.

Para completar

1. Actividades que hoy disfruto:

2. Actividades que siempre quise hacer y no pude:

3. Me gustaría dedicar más tiempo a:

4. Quiero evitar que mi tiempo libre se convierta en:

costa rica
mayor
learning
www.costaricamayor.com



Apartado 7

Mi nuevo proyecto personal

Propósito del ejercicio

La jubilación puede ser una etapa activa, con proyectos acordes a tus intereses, energía y deseos. Este ejercicio te invita a pensar en propósitos posibles, no en exigencias.

Para completar

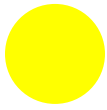
1. En esta nueva etapa me gustaría:

- ☐ Aprender
- ☐ Ayudar a otros
- ☐ Empezar algo pequeño
- ☐ Compartir mi experiencia
- ☐ Disfrutar con más calma

2. Algo que podría empezar en los próximos 6 meses es:

learning
www.costaricamayor.com

3. Una meta personal realista para este año:



Apartado 8

Mi jubilación ideal

Propósito del ejercicio

Cerrar el diario con una visión positiva ayuda a transformar la jubilación en una oportunidad de crecimiento y sentido.

Para completar

- Para mí, una buena jubilación significa:

- Quiero vivir esta etapa con:

- El primer paso concreto que me comprometo a dar es:

Fecha: _____

Firma (opcional): _____

costa rica
mayor
learning
www.costaricamayor.com

Cierre

Este diario no termina hoy.

Podés volver a él cada vez que cambien tus circunstancias, tus ideas o tus proyectos.

La jubilación no es dejar de ser.

Es **elegir cómo seguir siendo.**



costa rica●mayor.com

Costa Rica Mayor Learning es una plataforma de formación especializada en envejecimiento laboral, economía plateada y gestión del talento senior en Costa Rica.

Acompañamos a empresas y organizaciones en la capacitación de su personal, la preparación para la jubilación y el diseño de prácticas inclusivas frente al envejecimiento de la fuerza laboral, mediante programas prácticos, contextualizados y alineados con el marco normativo nacional.

Nuestro enfoque integra aprendizaje aplicado, perspectiva de derechos humanos y sostenibilidad organizacional, transformando la experiencia del talento senior en un activo estratégico para las organizaciones

Contácto:

Máster Eduardo Méndez, Director

 **www.costaricamayor.com**

 **hola@costaricamayor.com**

 **8324-0116**

