



**CERTIFICACIÓN**  
VIVE BIEN



# Manejo sano de las finanzas personales y familiares



Vive Certificación (Manejo sano de las finanzas personales y familiares)

Noviembre 2023

Publicado por el Programa Vive Bien CCSS

[vivebien@ccss.sa.cr](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)

San José, Costa Rica.



Como parte de las Prestaciones Sociales de la CCSS, el Programa Vive Bien brinda servicios de apoyo, orientación, promoción, educación y capacitación para que los asegurados tengan de un desarrollo pleno y gocen de bienestar integral; y dentro de estos servicios se han puesto en marcha acciones de capacitación en modalidad “Formador de Formadores”, dirigida a grupos interdisciplinarios de las organizaciones públicas y privadas de cotizan para los Seguros Sociales administrados por la Institución, que a su vez se convierten en agentes multiplicadores de este conocimiento capacitando a sus compañeros y generando cambios organizacionales, que impactan la calidad de vida en todas las esferas de su realidad en el presente y con miras al futuro, formándolos mediante una capacitación Bootcamp en Manejo de las finanzas personales y familiares.

El tema de aprender un buen manejo de las finanzas personales y familiares, como base de la calidad de vida; es fundamental, ya que las estadísticas socio económicas nos muestran un panorama alarmante ante el incremento del endeudamiento de las familias, lo que lleva un endeudamiento en el sistema financiero que no crece y que genera un estancamiento aún mayor, solamente para el año 2023 según la Encuesta Financiera a Hogares que determinó que casi 3 de cada 10 hogares dedican un tercio de sus ingresos o más al pago de pasivos; entre setiembre de 2023 y diciembre de 2024, el Gobierno Central de Costa Rica deberá desembolsar un total de  $\text{¢}3,3$  billones por vencimientos de deuda interna y externa durante ese período; según cifras del Ministerio de Hacienda al 30 de junio del año en curso. Ante esto, la tasa de ahorro de las familias no pudo llegar al 10% de la renta disponible.

El éxito en la administración de las finanzas personales puede provenir de diversos estamentos; sin embargo, se estructura un elemento esencial que permite tomar decisiones

consientes y más coherentes en el quehacer diario, el cual es el “presupuesto”, el orden de los principios básicos en los cuales se utiliza el dinero, que tendrá como resultado lógico y eficiente una serie de actividades cotidianas que permite tomar decisiones en beneficio personal y familiar; para lo cual es importante que cada persona genere un rediseño de los gastos o las inversiones actualmente realizadas y de esta manera encontrar un bienestar adicional en la administración de las finanzas personales.

Cabe indicar que este tema tiene más relevancia, en un mundo cada vez más exigente en los diversos aspectos en que interactuamos con otros actores de nuestras economías, además del gran desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación, lo que nos arroja a un mar de nuevos conocimientos que nos exige una mayor preparación y desarrollo de habilidades puntuales para lograr el éxito anhelado por cada uno de nosotros.

El objetivo principal del Bootcamp Manejo sano de las finanzas personales y familiares, es brindar a las personas participantes herramientas básicas para el buen manejo de su vida financiera, de su economía doméstica y toma de decisiones en el ámbito de la vida económico, todo en procura de mejorar su calidad de vida integral y de la su entorno familiar y laboral, y así tener un impacto real en el bienestar y su salud integral; así como proporcionar conocimientos básicos sobre temas financieros que eviten incurrir en una espiral de endeudamiento que pueda comprometer la economía familiar y el futuro.



# Objetivo General

Capacitar a las personas participantes para que adquieran un entendimiento sólido de los principios financieros y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas y responsables en sus finanzas personales y familiares, y así lograr la estabilidad financiera a corto y largo plazo con miras a una jubilación exitosa

# Beneficios

- Concientizar a la persona trabajadora sobre la importancia de gozar de calidad de vida, a partir del manejo financiero personal y familiar sano
- Aportar herramientas, conceptos y estrategias de la mano de personas expertas en la materia, para la adecuación de las finanzas y el uso eficiente de los recursos en el hogar
- Evaluar el dominio de los fundamentos de la administración financiera doméstica, como habilitador a beneficios institucionales para la adecuación de adeudos en el sistema financiero



# Temas

## Tema 1 DINERO vrs CALIDAD DE VIDA

- Definiciones básicas de dinero y su relación con la calidad de vida
- Factores que afectan la Calidad de Vida
- ¿Cómo el dinero puede mejorar la Calidad de Vida?
- Búsqueda del equilibrio: la felicidad y satisfacción personal
- Impacto del consumismo en el manejo del dinero
- Establecimiento de prioridades: metas financieras realistas
- Educación financiera y su importancia
- Presupuesto y Ahorro
- Bienestar personal

## TEMA 2 ¿CÓMO ADECUAR LAS FINANZAS DEL HOGAR?

- Importancia de adecuar las finanzas del hogar
- Evaluación de la situación financiera/Análisis de Ingresos y Gastos
- Deudas y obligaciones
- Creación de un presupuesto: pasos para crear un presupuesto realista y sostenible
- Herramientas y aplicaciones útiles para la gestión del presupuesto familiar
- Ahorro e inversiones y tipos de ahorro
- Opciones de Inversión: consideraciones de riesgo y retorno
- Planificación para el futuro/Seguros y protección financiera
- Estrategias para reducir gastos y aumentar ingresos
- Exploración para el aumento de Ingresos
- Establecer metas y seguir adelante
- Importancia de la comunicación familiar

## TEMA 3 REGLAS DE ORO PARA TENER SALUD FINANCIERA

- Importancia de la salud financiera
- Regla de Oro 1: Presupuesto y control de gastos
- Regla de Oro 2: Ahorro y Emergencias/ importancia del ahorro
- Regla de Oro 3: Deudas y Crédito Responsable/ entender las deudas
- Regla de Oro 4: Inversiones y planificación a largo plazo/ conceptos básicos de inversiones
- Regla de Oro 5: Educación financiera continua y toma de decisiones informadas/ importancia de la educación financiera

## TEMA 4 COACHING FINANCIERO

- Definición de coaching financiero

Fundamentos del coaching financiero/ roles del coach financiero

- Escucha activa y empatía
- Establecimiento de objetivos

Evaluación y análisis financiero/ análisis de la situación financiera

- Identificación de problemas y desafíos
- Creación de un plan de acción
- Desarrollo de habilidades financieras/ educación financiera personalizada
- Toma de decisiones financieras
- Fomentar la disciplina financiera
- Empoderamiento y motivación/ fomentar la confianza
- Motivación y persistencia
- Celebrar los logros
- Herramientas y recursos/ presentación de herramientas financieras
- Recomendación de recursos: libros, blogs y sitios web útiles para el aprendizaje continuo sobre finanzas personales

## TEMA 5 COMO TRANSFORMAR EL PATRON DE CONSUMO

- Importancia del cambio
- Conciencia del consumo/ conciencia del consumo responsable
- Educación sobre sostenibilidad: importancia de entender los conceptos de sostenibilidad y su relación con el consumo
- Identificación de patrones de consumo/ autoevaluación de hábitos de consumo
- factores psicológicos del consumo
- Estrategias para transformar el consumo/ minimalismo y consumo consciente
- Principios del consumo consciente
- Estrategias para reducir el consumo impulsivo
- Estilos de vida alternativos/ economía compartida
- Movimiento de comida lenta y consumo local
- Cultivando la gratitud y la satisfacción/ prácticas de gratitud
- Satisfacción vs. Acumulación
- Apoyo comunitario y redes sociales/ apoyo mutuo en la comunidad
- Influencia positiva de las redes sociales
- Plan de acción personal/ establecimiento de metas individuales
- Desarrollo de un plan de implementación



## TEMA 6 CIERRE DE AÑO FINANCIERAMENTE SANO

- Importancia del cierre financiero
- Evaluación del año financiero / revisión de objetivos financieros
- Análisis de gastos e ingresos
- Evaluación de deudas y ahorros
- Preparación para la temporada de impuestos/ documentación necesaria
- deducciones y créditos
- Planificación para el próximo año/ establecimiento de metas financieras para el próximo año
- Presupuesto anual
- Planificación de ahorro e inversiones
- Estrategias para reducir gastos y aumentar ingresos/ revisión de gastos
- aumento de ingresos
- Cuidado de la salud financiera familiar / seguro y protección
- Educación financiera para la familia
- Estrategias para reducir deudas/ plan de pago de deudas
- Negociación de deudas
- Gestión del estrés financiero/ mindfulness y finanzas
- Buscar ayuda profesional

## TEMA 7 EL PRESUPUESTO ANUAL

- Importancia del presupuesto
- Fundamentos del presupuesto/ definición de presupuesto
- Beneficios del presupuesto
- Planificación del presupuesto/ establecimiento de metas financieras anuales
- ingresos anuales
- Gastos anuales esperados
- Creación del presupuesto/ división mensual
- Categorías de gastos
- Seguimiento de gastos
- Estrategias para cumplir el presupuesto/ priorización de gastos
- Reducción de gastos innecesarios
- Mantener la disciplina financiera
- Ahorro e inversión/ ahorro anual
- Inversiones anuales
- Planificación de impuestos/ impuestos anuales
- Deducciones y créditos fiscales
- Seguimiento y evaluación/ revisión mensual
- Evaluación anual

## TEMA 8 HÁBITOS DE AHORRO

- Importancia de los hábitos de ahorro
- Mentalidad y psicología del ahorro/ cambio de mentalidad
- Factores psicológicos
- Establecimiento de metas de ahorro/ metas financieras claras
- Metas a corto, mediano y largo plazo: (jubilación)
- Estrategias para desarrollar hábitos de ahorro/ automatización del ahorro
- regla del 50/30/20
- Reducción de gastos y aumento de ingresos/ reducción de gastos
- aumento de ingresos
- Resistencia a las tentaciones y consumismo/ gestión del consumismo
- cultivo de la gratitud
- Hábitos de ahorro en la vida diaria/ compras inteligentes
- Hábitos diarios de ahorro
- Manejo de emergencias y ahorro de emergencia/ importancia del ahorro de emergencia
- Gestión de crisis

## TEMA 9 DISEÑO FINANCIERO HACIA LA JUBILACIÓN

- Importancia de la planificación para la jubilación
- Evaluación de la situación financiera actual/ revisión de ingresos y gastos actuales
- Análisis de deudas y obligaciones
- Evaluación de los activos y ahorros actuales
- Establecimiento de metas para la jubilación/ estilo de vida deseado
- Costos de vida
- Expectativas de ingresos durante la jubilación
- Estrategias de ahorro y planificación / fondos de jubilación
- Inversiones a largo plazo
- Revisión periódica del diseño financiero
- Planificación de seguros y cuidado de la salud / seguro de salud
- Seguro de vida y otros seguros
- Estrategias para aumentar los ingresos en la jubilación / empleo a tiempo parcial
- Ingresos pasivos
- Planificación de impuestos y distribución de activos/ optimización fiscal
- Distribución de activos
- Gestión del estilo de vida en la jubilación/ adaptación del estilo de vida
- Planificación de viajes y ocio

# Edición I

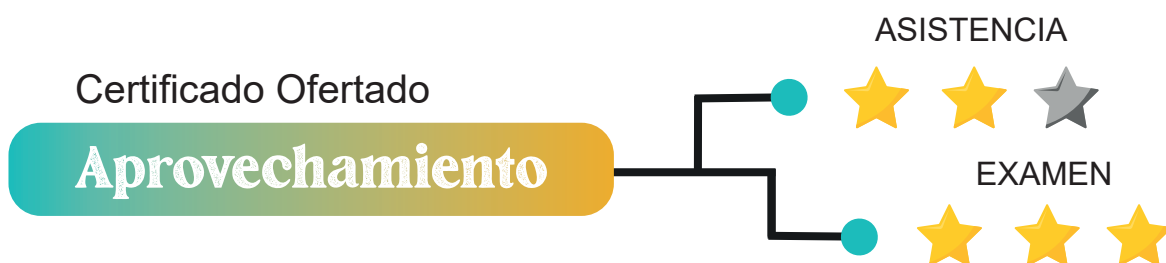
Manejo sano de las finanzas personales y familiares  
Se imparte: 13, 14 y 15 de marzo 2024, de 08 am a 03 pm  
Cierre de matrícula: 26 de febrero 2024 a las 4 pm  
Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/BsxygrYmpx>

# Edición II

Manejo sano de las finanzas personales y familiares  
Se imparte: 24, 25 y 26 de julio 2024, de 08 am a 03 pm  
Cierre de matrícula: 24 de junio 2024 a las 4 pm  
Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/YTDA7PxNEe>

# Edición III

Manejo sano de las finanzas personales y familiares  
Se imparte: 20, 21 y 22 de noviembre 2024, de 08 am a 03 pm  
Cierre de matrícula: 28 de octubre 2024 a las 4 pm  
Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/u705i367yh>



De las 08 clases sólo se permite 01 ausencia, en caso de una segunda ausencia se reprueba la certificación. No se ofrece oportunidad de reposiciones justificadas.

La aplicación del **examen práctico** es obligatorio, quién no rinda el examen; reprueba la certificación.

# Facultad

## ***Dra. Loriana Leiva Salazar***

Licenciada en Psicología, Coach de Vida, Máster en Psicología Clínica. Con formación universitario en el manejo de grupos y en Ciencias de la Educación en la UCR. Coordinadora Técnica en la CCSS del Programa Vive Bien, En su rol de facilitadora ha formado programas empresariales a nivel costarricense y ha impartido capacitaciones en los últimos quince años para la institución, empresas privadas e instituciones estatales.  
lleivas@ccss.sa.cr

## ***Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena***

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)  
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional  
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

## ***Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.***

Lic. en Trabajador Social (UCR)  
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)  
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)  
MGA. Administración de Empresas  
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),  
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,  
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.  
lchacona@ccss.sa.cr

## ***Dra. Vanessa Vargas***

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.  
Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.  
vvargasv@ccss.sa.cr

## ***Dr. Kirk Salazar Cruz***

Licenciado Gerencia Recursos Humanos  
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos  
Bachiller Ingeniero Industrial  
Doctorado en Administración Internacional  
Defensa de Maestría en Administración  
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.  
kesalazar@ccss.sa.cr





***Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.  
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS***

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

**Para más información:**  
[vivebien@ccss.sa.cr](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067

**SÍGUENOS**

