

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 03 pm



 **vive
bien**

2025

Niveles del 01 al 05

COMPONENTE

FINANCIERO

VIVE BIEN



TALLER
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨

☀️ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ☀️

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del del IVM, pero sobre todo nos interesa acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente.

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 ❤️



☀️ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM**. A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Componente Financiero

VIVE BIEN



🔑 **La educación financiera es más que una herramienta, es el camino hacia un futuro más seguro y feliz.** En un mundo donde el endeudamiento, las decisiones impulsivas y la falta de planificación financiera afectan a millones, **es esencial que cada persona trabajadora se eduque en finanzas.** 💡

Justificación:

✅ **Conocer y gestionar tus finanzas personales es el primer paso para alcanzar una estabilidad económica duradera.**

Con nuestros 5 niveles del **Componente Financiero "Vive Bien"**, aprenderás a manejar tu dinero con sabiduría, evitando los errores comunes y tomando decisiones financieras inteligentes. 📊💡

Tu ciclo
de vida
financiero



💡 ¡Porque tu bienestar financiero es la clave para una vida plena! 💡



🔑 **La educación financiera es más que una herramienta, es el camino hacia un futuro más seguro y feliz.** En un mundo donde el endeudamiento, las decisiones impulsivas y la falta de planificación financiera afectan a millones, **es esencial que cada persona trabajadora se eduque en finanzas.** 🇸🇪

Beneficios

💪 **Empoderamiento personal:**

Al tomar control de tus finanzas, podrás reducir el estrés, evitar crisis y tomar decisiones con confianza.

🏠 **Seguridad financiera a largo plazo (Jubilación)**

¡Te ayudamos a planificar para un futuro tranquilo y próspero!

🛡️ **Protección familiar:**

Un manejo adecuado de tus finanzas garantiza el bienestar de todos los miembros de tu hogar.

📈 **Crecimiento económico:**

Aprenderás a generar, ahorrar e invertir tu dinero para alcanzar metas personales y familiares.

Ruta de aprendizaje



Nivel 01:

Manejo sano de las finanzas personales y familiares

Objetivo:

Ayudar a los participantes a identificar su situación financiera actual y establecer hábitos básicos para el control de ingresos y gastos.

Actividades:

- **Taller práctico:** Creación de un presupuesto mensual sencillo.
- **Ejercicio interactivo:** Identificar gastos innecesarios.
- **Material educativo:** Guía de "Primeros pasos hacia unas finanzas saludables".

Nivel 02:

Fortaleciendo los hábitos sanos de consumo financiero

Objetivo:

Enseñar técnicas para tomar decisiones de compra informadas y evitar el endeudamiento innecesario.

Actividades:

- **Simulación:** Comparación de costos antes de comprar.
- **Charla:** Cómo evitar el "gasto hormiga" y el uso irresponsable de tarjetas de crédito.
- **Material educativo:** Checklist para compras conscientes

Ruta de aprendizaje



Nivel 03:

Planificando el largo plazo financiero

Objetivo:

Preparar a los trabajadores para metas financieras a mediano y largo plazo, incluyendo ahorro e inversión.

Actividades:

- **Dinámica:** Establecer metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido).
- **Taller práctico:** Cómo abrir y gestionar un fondo de emergencia.
- **Material educativo:** Infografía sobre "El poder del interés compuesto".

Nivel 04:

La disciplina financiera para una vida plena

Objetivo:

Desarrollar hábitos sólidos y consistentes que fomenten la estabilidad financiera.

Actividades:

- **Juego interactivo:** "El desafío de los 30 días sin compras innecesarias".
- **Debate grupal:** Cómo lidiar con las tentaciones de consumo en la era digital.
- **Material educativo:** Plantilla para seguimiento de hábitos financieros.

Ruta de aprendizaje



Nivel 05:

Construyendo una vida financiera sostenible

Objetivo:

Consolidar conocimientos y prácticas financieras sostenibles para una vida plena.

Actividades:

- **Panel de expertos:** Historias de éxito financiero personal.
- **Proyecto final:** Diseñar un plan financiero integral para el hogar.
- **Material educativo:** Ebook "Tu guía hacia la sostenibilidad financiera".

 **¡Porque tu bienestar financiero es la clave para una vida plena!** 

Componente Financiero

☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

ive
bien

Nivel 01

*Manejo sano de las
finanzas personales y
familiares*



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📈

Temas

día 1



Sesión 1:

Conociendo tus Finanzas Personales y Familiares

Entendiendo tu situación financiera actual

- Identificación de ingresos y gastos mensuales.
- Diferencia entre necesidades y deseos en el consumo.

Creando un presupuesto básico

- Paso a paso para desarrollar un presupuesto mensual.
- Métodos prácticos para el registro de gastos diarios.

Identificación de hábitos financieros perjudiciales

- Cómo detectar el "gasto hormiga" y otros desbalances.
- Técnicas para evitar compras impulsivas.

Impacto del manejo financiero en la calidad de vida

- Cómo las finanzas afectan el bienestar personal y familiar.
- Ejemplos prácticos de beneficios de una buena administración.

Temas

día2



Sesión 2:

Bases para una Economía Familiar Saludable 

Comunicación financiera en el hogar

- Estrategias para hablar de dinero con la familia.
- Importancia de la planificación conjunta de metas financieras.

Ahorro inicial y creación de fondos básicos

- Cómo empezar un fondo de emergencia.
- Métodos efectivos de ahorro para pequeños objetivos.

Identificando oportunidades de mejora financiera

- Análisis de patrones de consumo y áreas de ajuste.
- Herramientas digitales para la gestión financiera personal.

Construcción de metas financieras familiares

- Cómo establecer metas SMART para la familia.
- Importancia de celebrar logros financieros pequeños y grandes.

Matrícula



T07a-25 Vive Taller

Nivel 01 – Grupo 01

Manejo sano de las finanzas personales y familiares

Se imparte: 07 y 08 de enero, de 09 am a 03 pm
Cierre de matrícula: 12 de diciembre 2024 a las 4 pm



Matrícula

★ TITULO ★

APROVECHAMIENTO

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70




★ TITULO ★

PARTICIPACIÓN

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Matrícula



T07b-25 Vive Taller

Nivel 01 – Grupo 02

Manejo sano de las finanzas personales y familiares

Se imparte: 16 y 17 de enero, de 09 am a 03 pm
Cierre de matrícula: 12 de diciembre 2024 a las 4 pm



Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Componente Financiero

☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

 ¡vive
bien

Nivel 02

*Fortaleciendo los hábitos
sanos de consumo
financiero*



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📊


Temas


día 1





Sesión 3:

Decisiones de Consumo Inteligentes

-  **El impacto del consumo impulsivo en las finanzas**
 - Factores psicológicos que influyen en las compras impulsivas.
 - Estrategias para minimizar compras no planificadas.

-  **Técnicas para ser un consumidor informado**
 - Comparación de precios y calidad en productos y servicios.
 - Cómo identificar ofertas engañosas y evitar fraudes financieros.

-  **Uso inteligente de las tarjetas de crédito**
 - Comprender intereses, plazos y pagos mínimos.
 - Ventajas y riesgos del crédito al consumo.

-  **Impacto del consumo responsable en la economía personal**
 - Cómo las decisiones de compra conscientes generan ahorros.
 - Ejemplos de transformación financiera a través del consumo inteligente.

Temas

día2



Sesión 4:

Construyendo Hábitos de Consumo Saludables

Hábitos financieros diarios para el éxito

- La importancia de una rutina financiera organizada.
- Métodos para automatizar el ahorro y el pago de deudas.

Reduciendo el "gasto hormiga" y optimizando recursos

- Herramientas para identificar pequeños gastos recurrentes.
- Métodos para redirigir esos recursos hacia metas más grandes.

Fomentando una cultura de ahorro en el hogar

- Actividades prácticas para enseñar hábitos de ahorro a la familia.
- El papel del ejemplo en la educación financiera familiar.

Integrando la sostenibilidad en el consumo

- Cómo tomar decisiones que beneficien tanto al bolsillo como al medio ambiente.
- Ejemplos prácticos de consumo consciente y sostenible.

Matrícula



T08a-25 Vive Taller

Nivel 02 – Grupo 01

Fortaleciendo los hábitos sanos de consumo financiero

Se imparte: 06 y 07 de febrero, de 09 am a 03 pm

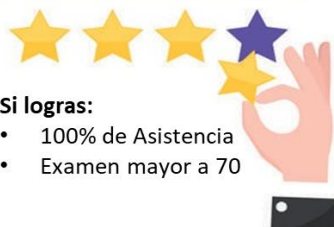
Cierre de matrícula: 24 de enero a las 4 pm



Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Matrícula



T08b-25 Vive Taller

Nivel 02 – Grupo 02

Fortaleciendo los hábitos sanos de consumo financiero

Se imparte: 13 y 14 de febrero, de 09 am a 03 pm

Cierre de matrícula: 24 de enero a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TITULO ★

APROVECHAMIENTO

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70




★ TITULO ★

PARTICIPACIÓN

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Componente Financiero

☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

vive
bien

Nivel 03

*Planificando el largo
plazo financiero*



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊





Temas

día 1



Sesión 5:

Construcción de un Futuro Financiero Sólido

-  **Importancia de la planificación financiera a largo plazo**
 - Diferencias entre objetivos a corto, mediano y largo plazo.
 - Beneficios de empezar a planificar desde hoy.
-  **Establecimiento de metas financieras a largo plazo**
 - Cómo definir metas financieras SMART.
 - Creación de un plan de acción financiero para alcanzarlas.
-  **Fondos de emergencia y ahorro para el retiro**
 - Estrategias para construir y mantener un fondo de emergencia.
 - Introducción al ahorro y la inversión para la jubilación.
-  **Impacto de las decisiones actuales en el futuro financiero**
 - El efecto del interés compuesto en el ahorro e inversión.
 - Cómo los hábitos actuales pueden asegurar la estabilidad futura.

Temas

día2



Sesión 6:

Herramientas para la Planificación Financiera Estratégica

Uso de herramientas digitales para planificar tus finanzas

- Aplicaciones para seguimiento de gastos y planificación financiera.
- Plataformas para ahorro e inversión accesibles para principiantes.



Educación continua en finanzas personales

- Recursos gratuitos y accesibles para mejorar habilidades financieras.
- La importancia de mantenerse actualizado en temas financieros.



Planificación fiscal y tributaria personal

- Cómo planificar el pago de impuestos sin afectar tus metas financieras.
- Beneficios fiscales disponibles para diferentes tipos de ahorro e inversión.



Construcción de una red de apoyo financiera familiar

- Cómo involucrar a la familia en la planificación a largo plazo.
- Importancia del diálogo sobre metas financieras comunes.

Matrícula



T09a-25 Vive Taller

Nivel 03 – Grupo 01

Planificando el largo plazo financiero

Se imparte: 17 y 18 de febrero, de 09 am a 03 pm

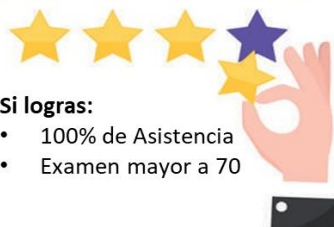
Cierre de matrícula: 24 de enero a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TITULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TITULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Matrícula



T09b-25 Vive Taller

Nivel 03 – Grupo 02

Planificando el largo plazo financiero

Se imparte: 03 y 04 de marzo, de 09 am a 03 pm

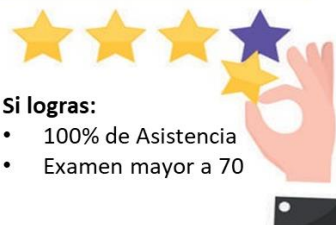
Cierre de matrícula: 21 de febrero a las 4 pm



Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Componente Financiero

☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

 ¡vive
bien

Nivel 04

*La disciplina financiera
para una vida plena*



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊

Temas

día 1



Sesión 7:

Dominando la Disciplina Financiera

Hábitos financieros exitosos

- Importancia de la constancia y disciplina en las finanzas.
- Ejemplos de rutinas financieras diarias, semanales y mensuales.

Cómo evitar trampas financieras comunes

- Señales de alerta de fraudes y estafas financieras.
- Evitar el sobreendeudamiento y las ofertas engañosas.

El impacto de la paciencia en el éxito financiero

- Casos prácticos de logros financieros mediante la disciplina.
- Cómo construir resiliencia ante desafíos económicos.

Celebración de logros financieros sin comprometer el futuro

- Estrategias para disfrutar de logros mientras sigues progresando.
- Mantener el equilibrio entre gratificación inmediata y metas a largo plazo.

Temas

día2



Sesión 8:

Manteniendo el Balance Financiero y Personal

El rol de las emociones en las finanzas

- Cómo manejar el estrés financiero y evitar decisiones impulsivas.
- Técnicas para separar emociones de decisiones económicas.

Gestión del tiempo y dinero como recursos limitados

- Estrategias para priorizar y delegar en la planificación financiera.
- Cómo integrar objetivos financieros en la rutina diaria.

Autoevaluación periódica de metas y hábitos

- Métodos para revisar y ajustar metas financieras regularmente.
- Identificación de áreas de mejora y celebración de avances.

Satisfacción personal a través del control financiero

- Cómo la estabilidad económica contribuye al bienestar general.
- El impacto positivo en la familia y la comunidad.

Matrícula



T10a-25 Vive Taller

Nivel 04 – Grupo 01

La disciplina financiera para una vida plena

Se imparte: 05 y 06 de junio, de 09 am a 03 pm

Cierre de matrícula: 23 de mayo a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Matrícula



T10b-25 Vive Taller

Nivel 04 – Grupo 02

La disciplina financiera para una vida plena

Se imparte: 07 y 08 de julio, de 09 am a 03 pm

Cierre de matrícula: 20 de junio a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

Componente Financiero

☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

 ¡vive
bien

Nivel 05

*Construyendo una vida
financiera sostenible*



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📈

Temas

día 1



Sesión 9:

Sostenibilidad Financiera y Bienestar Integral



Relación entre sostenibilidad y finanzas personales

- Cómo alinear tus metas financieras con la sostenibilidad.
- Decisiones financieras que beneficien a futuras generaciones.



Desarrollo de una mentalidad de inversión sostenible

- Introducción a inversiones éticas y responsables.
- Evaluación de impacto social y ambiental en decisiones económicas.



Optimización de recursos para una vida plena

- Estrategias para maximizar el uso de recursos financieros y no financieros.
- Ejemplos de cómo reducir el desperdicio y aumentar el ahorro.



Creación de un legado financiero positivo

- Cómo construir una base sólida para herencias y donaciones.
- Impacto del ejemplo financiero en las futuras generaciones.

Temas

día2



Sesión 10:

Finanzas Personales en Armonía con el Medio Ambiente

Consumo responsable y sostenibilidad

- Cómo tomar decisiones de compra que reduzcan la huella ambiental.
- Ahorros significativos a través del consumo consciente.

Energías renovables y ahorro financiero

- Beneficios económicos de adoptar prácticas energéticamente eficientes.
- Opciones de financiamiento para proyectos sostenibles en el hogar.

Integración de la sostenibilidad en la planificación financiera

- Cómo incorporar metas sostenibles en tu plan financiero personal.
- Evaluación de impacto social y ambiental de las inversiones.

Fomentando una cultura de sostenibilidad financiera familiar

- Herramientas y actividades para educar a la familia sobre consumo responsable.
- Construcción de tradiciones familiares enfocadas en sostenibilidad y ahorro.

Matrícula



T11a-25 Vive Taller

Nivel 05 – Grupo 01

Construyendo una vida financiera sostenible

Se imparte: 09 y 10 de octubre, de 09 am a 03 pm

Cierre de matrícula: 19 de septiembre a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TITULO ★

APROVECHAMIENTO

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70



★ TITULO ★

PARTICIPACIÓN

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Matrícula



T11b-25 Vive Taller

Nivel 05 – Grupo 02

Construyendo una vida financiera sostenible

Se imparte: 03 y 04 de noviembre, de 09 am a 03 pm

Cierre de matrícula: 24 de octubre a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

De: WebMaster <WebMaster@ccss.sa.cr>

Enviado el: miércoles, 11 de octubre de 2023 11:15 AM

Para: WebMaster <WebMaster@ccss.sa.cr>

Asunto: GA-1828-2023 | GM-14184-2023 | GP-1490-2023 Declaratoria de interés institucional
Curso manejo sano de las finanzas personales y familiares

GA-1828-2023 | GM-14184-2023 | GP-1490-2023

26 de septiembre de 2023

Señores (as)

Presidencia Ejecutiva

Auditoría Interna

Directores (as) de Sede

Director Centro Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social
(CENDEISS)

Directores (as) de Gestión Regional y Red de Servicios de Salud

Directores (as) Regionales de Sucursales

Directores (as) Generales de Hospitales

Directores (as) Administrativo Financiero Hospitales

Directores de Áreas de Salud

Administradores (as) Áreas de Salud

Jefes de Áreas de Trabajo

Jefes de Subáreas de Trabajo

Jefes de Sucursales

Jefaturas o Encargados de la Gestión de Recursos Humanos

CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL

**ASUNTO: DECLARATORIA DE INTERÉS INSTITUCIONAL CURSO “MANEJO
SANO DE LAS FINANZAS PERSONALES Y FAMILIARES”**

Estimados (as) señores (as):

Reciban un cordial saludo. La Caja Costarricense de Seguro Social reconoce la prioridad que constituye la salud integral y el bienestar de nuestras personas trabajadoras, quienes son los que operativizan las líneas de servicio de la Institución. Este cuidado repercute indudablemente en el desempeño, la productividad y consecuentemente en los productos que se otorguen a nuestros usuarios.

De esta manera, una adecuada salud financiera conlleva educación en el manejo de los recursos y por consiguiente un uso responsable de sus finanzas; evitando con ello una posible afectación por estrés y baja productividad laboral. Motivo por el cual, se plantea una estrategia de atención integral orientada a la educación, la prevención, el soporte físico y mental para las personas trabajadoras con dificultades financieras, a través de la creación de una línea de crédito de apoyo financiero al trabajador de la CCSS, otorgado por el FRAP.

Es así como se estableció dentro de la estrategia, que cada funcionario que opte por la línea de crédito de apoyo financiero al trabajador de la CCSS, debe matricularse en el Curso denominado: "Manejo Sano de las Finanzas Personales y Familiares", coordinado por la Dirección de Prestaciones Sociales, mediante el Área de Servicios y Beneficios Sociales ("Programa Vive Bien") de la Gerencia de Pensiones; el cual generará un impacto inmediato en las habilidades y conocimientos de las personas trabajadoras para un adecuado manejo financiero, una mayor calidad de vida, mejor salud mental y emocional, así como bienestar en el ámbito laboral.

Siendo que el alcance de los objetivos de dicho curso es considerado prioritario para optar por la línea de crédito de apoyo financiero al trabajador de la CCSS, debido al impacto estratégico que el mismo tiene en la gestión Institucional, se comunica la declaratoria de interés institucional del curso "Manejo Sano de las Finanzas Personales y Familiares" y se instruye a todas las unidades para que atiendan en tiempo y forma lo requerido.

Debido a lo anterior, se les solicita a las jefaturas inmediatas organizar las agendas de trabajo de forma tal que se garantice el espacio de tiempo y los medios tecnológicos necesarios para que los participantes puedan recibir el curso indicado; lo anterior sin menoscabo de la atención de los usuarios, de manera que la unidad organice su gestión para dar continuidad a los servicios.

Atentamente

GERENCIA ADMINISTRATIVA

(Original adjunto con firma digital)

MBA. Vilma Campos Gómez

Gerenta a.i.

GERENCIA MÉDICA

(Original adjunto con firma digital)

Dr. Wilburg Díaz Cruz

Gerente a.i.

GERENCIA DE PENSIONES

(Original adjunto con firma digital)

Lic. Jaime Barrantes Espinoza

Gerente a.i.



Programa de Orientación en:
CALIDAD DE VIDA
PENSIONES
JUBILACIÓN

Para más información:

vivebien@ccss.sa.cr

(506) 2539-0067