

### Inducción a profesionales del Régimen de Servicio Civil en el Programa Vive Bien de la Caja Costarricense de Seguro Social



**San José, 05 de diciembre de 2018.** El día jueves 13 de noviembre se realizó la charla ¿Cómo gestionar la Calidad de Vida Laboral?, coordinada por el Centro de Capacitación y Desarrollo y la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). La actividad consistió en una inducción al “Programa Vive Bien en la vida laboral y hacia la Jubilación del personal”, a cargo de Loriana Leiva Salazar y Minor Artavia Díaz, instructores certificados.



Viviana Zamora  
Beita  
Profesional de  
CECADES

“Esta actividad surge a partir de un informe presentado por el Área de Gestión de Recursos Humanos en el que se identificaron varias necesidades en las instituciones bajo el Régimen de Servicio Civil que estaban experimentando (o experimentarán) una alta tasa de jubilación; y que no contaban con un programa dirigido a esta población o de contarle, estaba desactualizado.

De ahí que una de las estrategias fue unir esfuerzos con la CCSS, para trabajar en preparar facilitadores en el tema de manera que, las instituciones interesadas y dispuestas a desarrollar el programa, puedan abordar con recursos propios, la capacitación en esta temática. Para ello se les capacitó y facilitó los contenidos y metodología para que desarrollen actividades similares en sus respectivas instituciones.” expresó Viviana Zamora Beita, Profesional del CECADES

La funcionaria enfatizó que los contenidos del Programa Vivir Bien deberán estar incluidos en los Programas Institucionales de Capacitación (PIC).

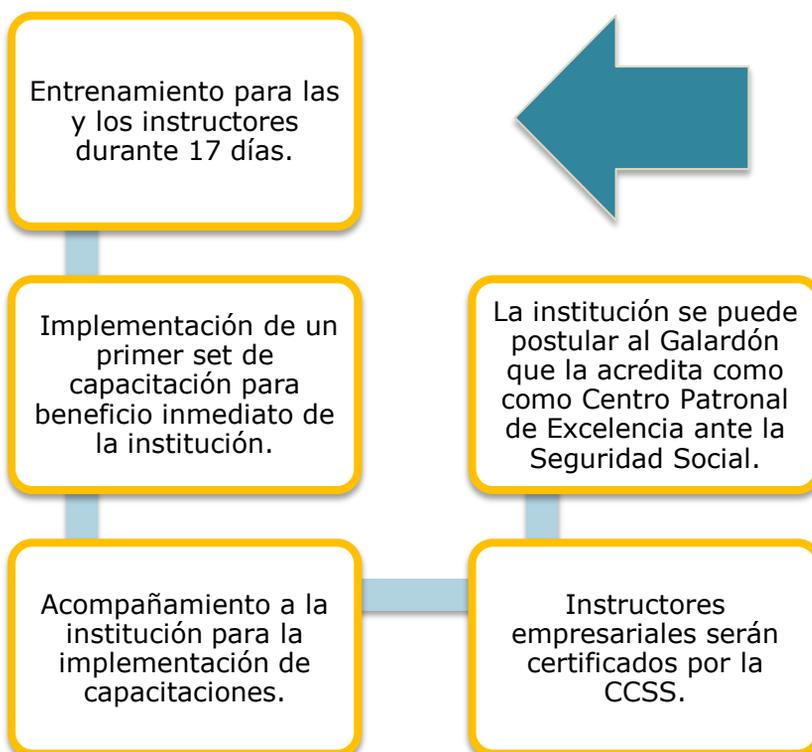
## Enfoque del curso

El Túnel de la Calidad de Vida, es la ruta del Programa Vive Bien, diseñada para que todos los trabajadores de una organización transiten paulatinamente, buscando en ellos pasar de un estado de inconsciencia a un estado de absoluta consciencia, sobre aquellos aspectos de valor en la vida, que configuran la Calidad de Vida.

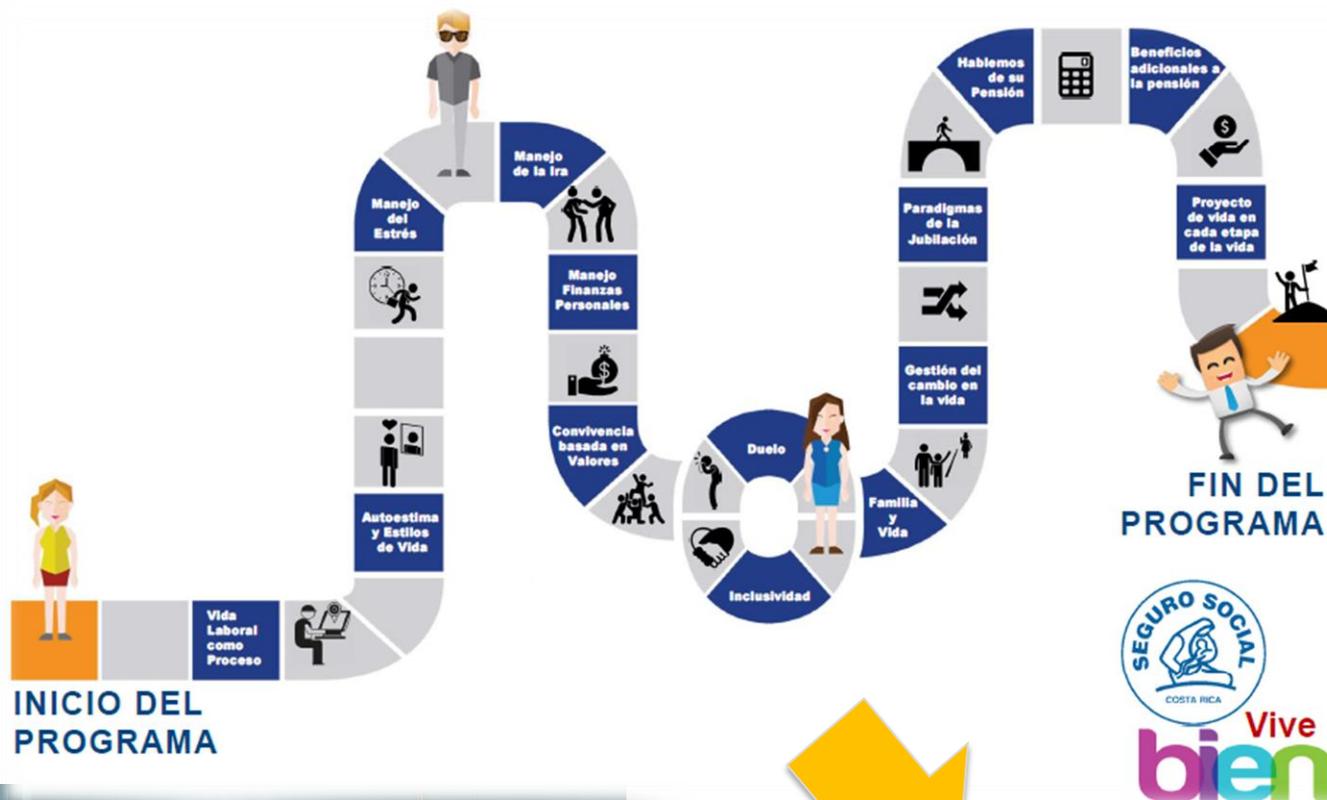
Definir la calidad de vida, es complejo, por cuanto su ámbitos son amplios: físico, familiar, laboral, profesional, material, emocional, social, religioso y espiritual. Así las cosas, manejar los hilos de la vida, para que todos estos ámbitos generen un estado de bienestar de la persona, requiere un esfuerzo constante y es por ello que se deben contar con las herramientas necesarias para su óptimo desarrollo.



## Apoyo de la CCSS a las instituciones interesadas en el Programa Vive Bien



## Maya Curricular



Gloriana Leiva Salazar y Minor Artavia Díaz, facilitadores del programa

Puede tener acceso a la presentación en el siguiente link: [Vive Bien](#)

- Día 01: Introducción al Programa Vive Bien
- Día 02: La vida laboral como un proceso
- Día 03: Autoestima y estilos de vida
- Día 04: Manejo del Estrés
- Día 05: Manejo de la Ira
- Día 06: Manejo de las Finanzas Personales
- Día 07: Convivencia basada en Valores
- Día 08: Inclusión una visión en conjunto
- Día 09: Duelo en situaciones especiales de vida
- Día 10: Familia y Vida
- Día 11: Gestión del cambio en la vida
- Día 12: Paradigmas de la jubilación
- Día 13: Hablamos de su pensión
- Día 14: Beneficios adicionales a la pensión
- Día 15: Proyecto de vida en cada etapa de la vida
- Día 16: Habilidades para una capacitación de alto impacto
- Día 17: Diseño del Plan de Trabajo del Programa Vive Bien