



Mejorando la
**CALIDAD DE VIDA
DE LAS PERSONAS
ASEGURADAS y
PENSIONADAS**

Dirección de Prestaciones Sociales

Portafolio de Actividades de Prestaciones Sociales 2017



Prestaciones Sociales, *la tercera línea de servicios...*

La junta Directiva de la Caja, estableció en la reforma al Reglamento de Prestaciones Sociales, aprobada en la sesión de Junta Directiva N°8161, artículo 10 del 21 de junio de 2007, que la definición de Prestaciones Sociales es la siguiente:



“Servicios de apoyo, orientación, promoción, educación y capacitación para que los asegurados y pensionados tengan un desarrollo pleno y gocen de bienestar integral como complemento a los servicios ofrecidos por los Seguros Sociales.”

↪ **MISIÓN**

Proporcionar servicios generales y especiales de prestaciones sociales a la población protegida por los seguros sociales que administra la Institución, como complemento a las prestaciones sanitarias y económicas, para mejorar la calidad de vida de las personas, prevenir y eliminar la marginación y exclusión social, procurar la integración y participación, así como favorecer el pleno y libre desarrollo de los individuos y grupos sociales dentro de la sociedad.

↪ **VISIÓN**

La Institución según su ámbito de acción, ofrecerá prestaciones sociales generales y especiales acorde con las exigencias modernas de oportunidad y calidad, en respuesta a las necesidades de la población y con prioridad a los grupos vulnerables al riesgo social, en apego a la normativa vigente y mediante un uso racional y eficiente de los recursos.

El valor agregado de estos servicios es:

- Menos personas enfermas y reducción de costos para los Seguros Sociales
- Gente más feliz
- Aumento de la Población Económicamente Activa
- Personas más potenciadas.
- Ciudadanos integrados a la comunidad
- Mejora de la calidad de vida de los asegurados y pensionados
- Mejora de la imagen de la Caja ante la población.

ÁREA CIUDADANO DE ORO

Programa Ciudadano de Oro

Comprende un conjunto de beneficios y prestaciones dirigidos a las personas mayores de 65 años de edad, con el fin de mejorar su capacidad de compra, su acceso a los servicios público, a la recreación y en general a promover su pleno desarrollo personal y social.

Objetivo General

Contribuir, con el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante acciones estratégicas que promuevan la autonomía, participación, independencia, auto realización y cuidado en respuesta a las necesidades de esta población.

Estrategias de abordaje

- ✓ Talleres (4 sesiones de 3 horas para un total de 21 horas)
- ✓ Cursos
- ✓ Charlas (3 horas)
- ✓ Videoconferencias
- ✓ Campañas publicitarias
- ✓ Ferias
- ✓ Festival
- ✓ Rescate de valores, tradiciones
- ✓ Actividades culturales
- ✓ Cine foro
- ✓ Foro y conversatorios
- ✓ Convivio
- ✓ Encuentros
- ✓ Alianzas estratégicas

Actividades Área Ciudadano de Oro

| Producto | Objetivo |
|---|---|
| Taller Atención Preferencial a la persona adulta mayor | Sensibilizar a la población en general, con prioridad a funcionarios públicos y privados para una atención oportuna, amable, comprensible a la población adulta mayor. |
| Taller Sonrisas de Oro | Promover un envejecimiento positivo mediante la estimulación de la inteligencia emocional y la espiritualidad en la persona adulta mayor. |
| Taller Mejor Calidad de Vida | Concientizar a la población adulta mayor, sobre la importancia de trabajar de forma integral (mente, cuerpo, espíritu) el proceso de envejecimiento adecuado. |
| Clubes de Voluntariado del adulto mayor | Promover un envejecimiento activo y positivo mediante diversas actividades de voluntariado en beneficio de la sociedad y de la misma persona adulta mayor. Al mismo tiempo se valora la experiencia y conocimientos de los adultos mayores, lo cual contribuye en incrementar la autoestima de esa población al brindarle los espacios para su participación en la comunidad. |
| *Curso Recreación y uso del tiempo libre (8 meses, 70 sesiones dos veces por semana) | Estimular el interés por la adopción de un estilo de vida activo con el fin de promover la participación e independencia de los adultos mayores. |
| Taller Prevención del abuso y maltrato | Prevenir las situaciones de abuso, maltrato, marginación y negligencia hacia el adulto mayor, con el fin de que éste pueda reconocerlas y denunciarlas. |
| *Curso Baile (3 meses y medio, 30 sesiones de 1 hora) | Prevenir el baile como una actividad para el beneficio, físico, mental y social. |
| *Taller Acondicionamiento Físico Integral (dos meses | Promover en la persona adulta mayor el autocuidado y la mejora en la calidad de vida. |
| *Curso Yoga(3 meses, 12 sesiones de 2 horas) | Proporcionar los conocimientos básicos del yoga, con el fin de que la persona adulta mayor tonifique, estire y flexibilice el cuerpo. |
| *Curso Agricultura Práctica (2 meses, 8 sesiones de 2 horas) | Facilitar el aprendizaje de técnicas básicas de agricultura, con el fin de que puedan ponerlas en práctica para su propio beneficio. |
| Curso de computación | Brindar a las personas adultas mayores las herramientas básicas en el uso de la computadora, como medio de socialización y acceso al conocimiento para su desarrollo pleno. |
| *Curso manualidades (1 mes, 4 sesiones de 3 horas) | Mejorar las habilidades y destrezas cognitivas de los participantes así como: la motora fina, |

| | |
|--|--|
| | coordinación viso motora, la atención, la concentración, el movimiento de pinza y otras más. |
|--|--|

*actividades contratadas

Otras actividades

| | |
|-----------------------------|---|
| Festival | Brindar un reconocimiento a la población adulta mayor del país. |
| Feria del Agricultor | Fomentar los hábitos de una nutrición saludable y de volver a la tierra, al tiempo que los adultos mayores participan activamente con su experiencia como agricultores. |
| Descuentos comerciales | Establecer un programa de cooperación entre la Caja Costarricense de Seguro Social y el Sector Comercial, para facilitar descuentos a los adultos mayores en la compra de bienes y servicios. |
| Carné Ciudadano de Oro | Identificar a los Ciudadanos de Oro como grupo y que se sientan parte del Programa Ciudadano de Oro. La tarjeta se entrega en las oficinas del Programa Ciudadano de Oro, ubicadas en Oficinas Centrales de la CCSS, o en las Sucursales de Seguro Social más cercanas al domicilio de la persona mayor. |
| Grupos culturales | Promover la participación de adultos mayores en grupos culturales, baile, teatro, con el fin de difundir la cultura y tradiciones de nuestro país, al tiempo que representan al Área Ciudadano de Oro. |
| Foro | Organizar un Foro Nacional con el fin de discutir y proponer acciones en torno al tema del envejecimiento y su abordaje. |
| Encuentro intergeneracional | Realizar un encuentro entre adultos mayores y estudiantes, con el fin de promover el respeto entre generaciones, que compartan experiencias y las nuevas generaciones valoren la sabiduría y aporte de los mayores. |
| | El Banco de Sabiduría busca atesorar la riqueza de las experiencias, conocimientos, vivencias, tradiciones de los adultos mayores, con el fin de que sean aprovechadas y conocidas por las actuales y nuevas generaciones. Al mismo tiempo se les hace un reconocimiento a su |

| | |
|---|---|
| Banco de Sabiduría | <p>aporte en la construcción de la sociedad.</p> <p>RECETARIO DE ORO Recopilar y rescatar recetas y secretos culinarios de los adultos mayores, mucho de lo cual se va perdiendo y las nuevas generaciones desconocen.</p> <p>RECOPIACIÓN HISTORIAS DE VIDA Recopilar historias de vida de los adultos mayores, contribuyendo al enriquecimiento cultural y a la memoria del país con su experiencia.</p> |
| Concurso de Pintura | Realizar un concurso de pintura entre los adultos mayores, en el cual se incentiva la creación, la expresión, el uso de las habilidades y del tiempo libre. Asimismo se visibiliza la población. |
| Concurso de relato | Realizar un concurso de relato entre los adultos mayores, lo cual incentiva su imaginación, se promueve la escritura y se fomenta la participación social. |
| Directorio abreviado para el Ciudadano de Oro | Realizar un pequeño directorio con los principales datos de las instituciones, asociaciones, organismos a los que podría necesitar recurrir la población adulta mayor. |
| Monitoreo satisfacción actividades del Ciudadano de Oro | Realizar un sondeo a través de una muestra de personas que han participado en las actividades del Ciudadano de Oro, con el fin de recabar información sobre su nivel de satisfacción en las actividades. |

AREA SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES

Programa Educación y Capacitación

Contempla las acciones que promueven la incorporación de las personas aseguradas y pensionadas a grupos socio productivos, educativos, recreativos y de trabajo voluntario, con el fin de vincularlos con posibles fuentes de recursos, servicios y oportunidades que les permitan ejecutar sus actividades y roles de la mejor manera.

Programa Estancias y Ayudas Sociales

Comprenden los servicios asistenciales y de apoyo a las familias ante las contingencias e infortunios de la vida.

Programa Preparación para la Jubilación

Comprende las acciones dirigidas a orientar a las personas próximas a jubilarse sobre aspectos relacionados con su condición económica, de salud, familiar, comunal y social en general, procurando su autonomía, desarrollo e integración social.

Objetivo General

Contribuir, con el mejoramiento de la calidad de vida de las personas menores de 65 años de edad, mediante acciones estratégicas de educación y capacitación interna y externa que promuevan el bienestar familiar, laboral y social para una sana convivencia y mejora en la calidad de vida de los asegurados y pensionados.

Estrategias de abordaje

- ✓ Charlas (3 horas)
- ✓ Sesiones (1 horas)
- ✓ Talleres según programa
- ✓ Conferencias de 1:30 Horas
- ✓ Conversatorios
- ✓ Encuentros
- ✓ Campañas publicitarias

| Producto | Objetivo |
|--|---|
| Convivencia para una mejor Calidad de Vida (charla y/o taller) | Brindar habilidades blandas en el rol de vida del participante. Que le permita comprender que las claves para la buena convivencia se crean desde la infancia y la adolescencia, en la relación de los niños con sus padres, amigos y |

| | |
|---|---|
| | medio social que le rodea |
| *Relaciones Humanas (charla y/o taller) | Sensibilizar a los asegurados respecto a la importancia de las relaciones humanas, experimentando nuevas formas de interrelacionarse con los demás apoyándose en herramientas basadas en la comunicación, la inteligencia emocional, la negociación y el poder de la actitud, con la finalidad de saber ser y estar de manera más plena en sus espacios de vida. |
| *Manejo del Estrés (charla y/o taller) | Conocer los efectos personales del estrés (positivo y negativo), así como su relación con los demás cambios en los niveles de calidad de vida, partiendo del conocimiento de sus fuentes individuales en el ambiente familiar, laboral, social y de pareja. Además, adquirir y desarrollar habilidades de auto regulación emocional para enriquecer la capacidad inicial de afrontamiento del estrés cotidiano. |
| Proyecto de Vida (charla y/o taller) | Permitir que el asegurado diseñe una propuesta de proyecto de vida, que tenga la noción de bienestar, es decir hacer referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien, los factores para sentirse feliz y satisfecho con el mundo que le rodea, puede ser una necesidad física, espiritual, psicológica, laboral. |
| *Manejo de la Ira y Conductas Agresivas (charla y/o taller) | Proporcionar no solo al conocimiento sino a la crítica y autocrítica en el tema mediante una mirada cultural, social e individual del tema en cuestión; pretende fundamentalmente buscar alternativas y estrategias en el control de la ira y todo tipo de conductas agresivas desde una perspectiva individual del yo (insight), tomando en cuenta la individualidad del individuo presente. |
| Inteligencia Espiritual: Cómo Tomar Decisiones (charla y/o taller) | Proveer un espacio de reflexión y aprendizaje al asegurado, para que logre escuchar a su corazón, dejando ir la culpa y las dudas que a veces surgen por no acomodarse a los estereotipos y convenciones sociales. Logrando conectar la armonía entre sus decisiones de vida y su ser interno. |
| Conviviendo con diferentes generaciones (charla y/o taller) | Sensibilizar para que la sana convivencia sea el resultado de aceptar a los demás, tolerar y aprender a comunicarse y a convivir. |
| Habilidad para adaptarse a los Cambios (charla y/o taller) | Promover en los asegurados la capacidad para adaptarse a los cambios, porque es necesario que la persona visualice que los cambios de su propia conducta son necesarios cuando surgen dificultades, entender que las personas que |

| | |
|---|--|
| | poseen esta habilidad permanecen abiertas a la nueva información y pueden renunciar a las antiguas creencias, así como adaptarse a los nuevos tiempos, en pos de gozar de una mejor calidad de vida. |
| Videoconferencias en temas de PS (conferencias) | Promover espacios de información para el desarrollo y crecimiento de los asegurados y pensionados. |
| *Calidad de Vida (charla y/o taller) | Empoderar a los participantes de un marco de referencia que les permita comprender la naturaleza de los diversos ámbitos de la vida y la necesidad de gestionar la felicidad y calidad de vida en cada uno de estos ámbitos, ya no como fenómeno emergente, sino como una responsabilidad clave para lograr el bienestar y la felicidad. |
| Manejo del Duelo (charla y/o taller) | Apoyar a las personas que viven la experiencia de perder a un ser querido, especialmente cuando existe algún grado de dependencia económica o emocional hacia éste, para que enfrenten los nuevos roles con una actitud positiva. |
| Roles en el Núcleo Familiar (charla y/o taller) | Concientizar a los participantes sobre la importancia de los roles en el núcleo familiar para fortalecer los valores de una sana convivencia y sensibilizar sobre la importancia del papel de la familia en la Sociedad Costarricense. |
| Una vida sin Violencia (charla y/o taller) | Orientar a los asegurados y pensionados para la construcción de la paz en todos los ámbitos de vida. La violencia es un patrón de conducta agresiva que se produce en cualquier grupo social (familias, trabajo, comunidad, entre otros) y busca dominar o controlar a la otra persona, ocurre sin distinción de edad, raza, religiones y niveles socioeconómicos. |
| Trabajo Voluntario (TCU: Trabajo Comunal Universitario) | Dotar a las personas aseguradas que tienen interés en realizar trabajo voluntario en la comunidad, para que con su esfuerzo impacten la mejoran de su entorno y coadyuvarles a que con dicha actividad mejoren su propia calidad |

| | |
|--|---|
| | de vida. El voluntariado que se realiza como parte de las acciones en la Dirección de Prestaciones Sociales es de tipo formal, pues se realiza dentro del marco de una entidad formalmente constituida, y luego de la definición del trabajo a realizar, ya que se genera en respuesta a la demanda de servicios. |
| Generación de oportunidades de inclusión socio productivas (charla y/o taller) | Fomentar espacios de capacitación integral para que personas de grupos sociales en estado de vulnerabilidad puedan acceder a oportunidades socio productivas, de forma tal que puedan incorporarse a la PEA, esta actividad busca establecer alianzas con patronos privados y públicos para diseñar estrategias efectivas que faciliten el tránsito de la informalidad a la formalidad laboral de las personas en vulnerabilidad social. |
| Derecho de las personas con discapacidad (charla y/o taller) | Orientar a los funcionarios públicos y privados para que dominen los derechos de las personas con discapacidad y así logren eliminar cualquier tipo de discriminación hacia esta población en la prestación de servicios que se le brinda. |
| Liderando Familias Monoparentales (charla y/o taller) | Mejorar la calidad de vida de los asegurados que lideran familias, donde solamente está un padre o una madre a cargo de la familia. La contemporaneidad ha afectado la estructura familiar y ha contribuido a nuevos tipos de familia, las monoparentales son un segmento en crecimiento que son afectadas con retos mayores, al estar la carga acumulada solamente en el padre o la madre que lidera la familia, por lo anterior, se pretende sensibilizar sobre su dinámica, especialmente los límites, reglas y comunicación en la interacción |
| Aprendiendo a vivir la vida sin drogas ni alcohol (charla y/o taller) | Permitir que los trabajadores voluntarios (estudiantes de TCU), diseñen bajo la guía de facilitadores institucionales, una charla para llevar a colegios y escuelas, con la finalidad de puedan fomentar en los niños y los adolescente la consciencia de que se puede vivir la vida sin necesidad del uso de drogas, ni de alcohol. |
| Charla Llamado contra la crueldad hacia habitantes de calle | Orientar a la población asegurada con la intención de derribar estereotipos y buscar más humanidad en la apreciación que la gente tiene de las personas en estado de calle, mediante el desarrollo gráfico de mensajes que inviten a las personas a dejar de generalizar y estereotipar a los que viven en la calle. |
| Sesión de Educación Empresarial (1 horas) | Promover, incentivar, implementar, mejorar y |

| | |
|---|--|
| | reactivar programas de preparación para la jubilación en entidades públicas y privadas. |
| Taller Sensibilización en Preparación para la Jubilación (2 días: 16 horas) | Sensibilizar al personal autorizado y asignado por empresas e instituciones públicas y privadas como coordinadores y colaboradores en preparación para la jubilación. |
| Taller Diseño de Programas de Preparación para la Jubilación (16 horas) | Diseñar programas de preparación para la jubilación acorde a las necesidades de la institución o empresa. |
| Talleres para facilitadores del curso básico de Preparación para la Jubilación (8 horas) | Formar facilitadores en preparación para la jubilación, autorizados y delegados por las instituciones o empresas. |
| Asistencia y Acompañamientos en Preparación para la Jubilación a facilitadores | Verificar por parte del nivel central del Programa de preparación para la jubilación la aplicación de los diseños curriculares de los talleres de certificación. |
| Actualización para facilitadores en Preparación para la Jubilación (8 horas) | Capacitar de forma continua al personal encargado de implementar el programa de preparación para la jubilación en las de empresas e instituciones públicas y privadas. |
| Charla La Jubilación construida con calidad de vida | Capacitaciones en preparación para la jubilación dirigidas a personal de nuevo ingreso a instituciones públicas o privadas, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de preparación para la jubilación en todas las áreas de la vida (social, familiar, individual, económica) |
| Charla Una mirada al futuro de mi jubilación | Capacitación en preparación para la jubilación dirigido a personal con más de 10 años y menos de 30 de laborar, con el fin de sensibilizar sobre la importancia de preparación para la jubilación. |
| Charla básica preparación para la jubilación | Actividades de carácter informativo que están dirigidas a la población prejubilada (7 años antes los hombres y 5 años antes las mujeres de adquirir el derecho de pensión por vejez) cotizante para cualquier régimen de pensiones. Tienen como objetivo orientar a las personas para los cambios que la etapa de jubilación conlleva. |

| | |
|---|--|
| Curso básico preparación para la jubilación (16 Horas) | Capacitación en los ocho temas del curso básico de Preparación para la Jubilación dirigida a los grupos de pre jubilados en las instituciones públicas y privadas de nuevo ingreso al programa, según el proceso de instauración de nuevos programas; con el fin de mejorar la calidad de vida de la población pre jubilada. |
|---|--|

*algunas actividades serán contratadas

Otras actividades

| Producto | Objetivo |
|---|--|
| Jornada Anual con Población Discapacitada | Realizar una Jornada Anual de Integración y participación con población discapacitada |
| Congreso Nacional de Calidad de Vida | Desarrollar un Congreso Nacional de Calidad de Vida para crear conciencia en la Población de la importancia de establecer en las siguientes 5 fases: Física, Mental, Social, Intelectual, y espiritual. |
| Campaña Publicitaria | Orientar esfuerzos para la promoción y divulgación de los servicios y beneficios brindados por los Programas de Prestaciones Sociales, mediante el diseño de una campaña de comunicación para el público en general con el lema ENVEJECER CON CALIDAD |
| Apoyo a comunidades indígenas | Apoyar a los habitantes de las comunidades indígenas, mediante una jornada anual que involucre la acción social y desinteresada de diversos actores de la sociedad, mediante la colaboración tangible de materiales que ayuden a mejorar las condiciones de calidad de vida, así como ofrecer espacios socioeducativos para el bienestar integral de los miembros de dichas comunidades indígenas. |