

DEPARTAMENTO DE PRESTACIONES SOCIALES

CATÁLOGO DE SERVICIOS 2026



JUPEMA

solidez que garantiza su futuro





Presentación

JUPEMA, a través de su Departamento de Prestaciones Sociales, se enorgullece en presentar a toda su afiliación este catálogo de servicios, diseñado con el propósito de acompañarle en la construcción de una vida plena y de calidad.

Con un equipo interdisciplinario comprometido y sensible a las necesidades de cada persona, hemos preparado una variada oferta de actividades presenciales y virtuales. Estas iniciativas buscan brindar herramientas prácticas y estrategias útiles para fortalecer el autocuidado, potenciar capacidades, promover hábitos saludables y ofrecer información clara sobre sus derechos. Todo ello desde un enfoque humano, centrado en la persona y en su bienestar integral: físico, mental y emocional.

Nuestro mayor deseo es que cada servicio aquí presentado se convierta en una oportunidad para crecer, disfrutar y proyectar un futuro más saludable y esperanzador. Porque en JUPEMA creemos que vivir mejor es posible y queremos caminar a su lado en ese propósito.



CHARLAS

Son exposiciones magistrales sobre los temas ofrecidos. Tienen una duración aproximada de 45 a 90 minutos. Son adaptables a grupos pequeños y grandes. Se ofrecen de forma virtual y presencial.



1. Promoción de la Salud Mental

Dimensión:

Emocional:

- Convierta las emociones en aliadas.
- Permitirse sentir las emociones: una tarea que vale la pena.
- Emociones con mala reputación: cambio de perspectiva para un manejo emocional efectivo.
- Técnica RAIN: manejo de las emociones desde la autocompasión.
- ¡Basta ya!: ¿cómo dejar de reprimir las emociones?
- Aprender a regular las emociones: clave para el bienestar integral.
- La visión fisiológica de la represión de las emociones.
- Habilidades de la inteligencia emocional: ¿cómo desarrollarlas?
- Sanar emocionalmente: pilar para no repetir lo que nos daña.
- Manejo efectivo del estrés y salud mental.
- Los cuatro principios de la gestión del estrés.
- El estrés no solo es mental: el lado fisiológico del estrés.
- La importancia de establecer límites emocionales.
- El principio de la realidad y sus beneficios.



1. Promoción de la Salud Mental

Dimensión:

Social:

- Prevención del estigma en salud mental.
- Formas de impactar positivamente nuestro entorno.
- Conexiones efectivas: habilidades para crear relaciones interpersonales sanas.
- Relacionarnos nos hace más humanos.

Ocupacional:

- El sentido de lo que hago: las raíces de mi vocación.
- Vivir con sentido a través del equilibrio: ¿cómo prevenir el agotamiento en el camino?
- Productividad versus descanso.



1. Promoción de la Salud Mental

Dimensión:

Cognitiva:

- Cerebro sano: ¿cómo cultivarlo?
- Hablemos de trastornos mentales: un espacio para conocer cómo afrontarlos desde la autocompasión y la empatía.
- Comprendiendo los trastornos de la personalidad: estrategias para enfrentarlos y manejarlos en lo cotidiano.
- Despertando la mente: ¿qué podemos hacer para potenciar la cognición en lo cotidiano?
- Cómo decirle no a la multitarea.
- Soltando lo que estorba en la mente: técnicas para liberarte de pensamientos que causan malestar.
- Chispa creativa: ¿cómo potenciar y mantener la inspiración y la fluidez en el día a día?

Dimensión:

Espiritual y existencial:

- La gratitud y sus beneficios.
- Las maravillas de vivir conscientemente.
- ¿Vivir detenido en el ayer o adelantarse al mañana?
- La importancia de aprender a vivir en el presente.
- Actos de servicio y sus ventajas.
- Lo grandioso de apreciar los detalles de la vida cotidiana.

2.Autoestima

Dimensiones

Autoimagen:

- Introspección: un arte necesario en la vida.
- Cultivar una autoestima saludable: clave para el buen vivir.

Autovaloración:

- Tips para priorizarse sin sentirse culpable.
- Cimientos interiores: asimilando que el propio valor va más allá del espejo y las posesiones.

Autoconfianza:

- El poder de creer en uno mismo.
- Confianza a través de los tropiezos.

Autocontrol:

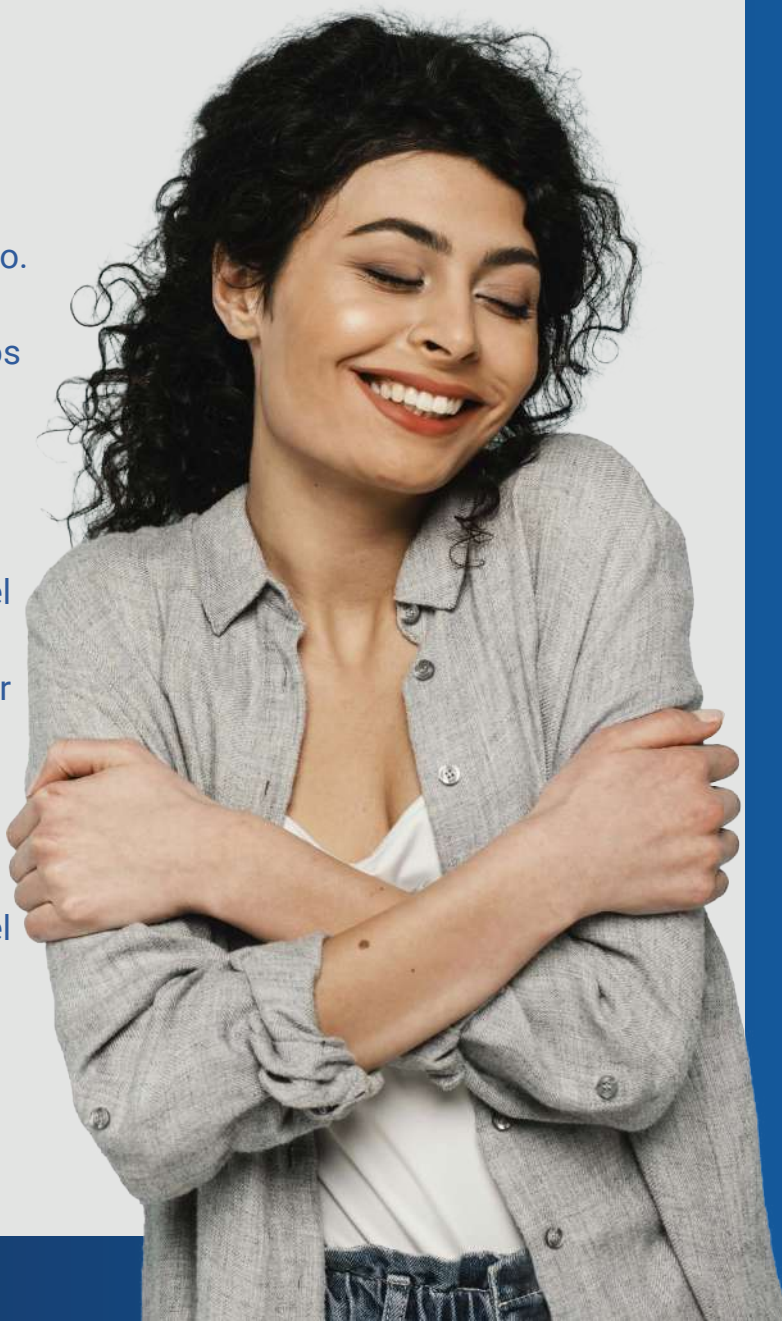
- Vivir coherentemente: camino hacia el equilibrio.
- Descarte la procrastinación de su vida.
- Fronteras personales: el arte de definir los propios límites.

Autoafirmación:

- Metacomunicación: clave en la vida cotidiana.
- Asertividad: técnicas para su aplicación en el diario vivir.
- Perder el miedo a poner límites: clave para vivir en armonía.

Autorrealización

- Autorrealización: formas de potenciarla.
- Mantener la motivación: una labor esencial en el día a día.
- Viva plenamente ajustando sus expectativas.



3. Ambientes laborales saludables

- Síndrome del desgaste ocupacional.
- Claves para un clima organizacional saludable.
- Manejo de emociones y estrés laboral.
- La importancia de la salud mental en el quehacer educativo.
- Liderazgo eficaz: ¿cómo desarrollarlo e implementarlo?
- ¿Cómo domar el reloj?: técnicas para gestionar el tiempo.
- Prevención de lesiones en el lugar de trabajo.
- Cuidarse también es parte del trabajo: autocuidado laboral.



4. Salud Financiera

- Conozcamos el mundo de la salud financiera.

5. Envejecimiento activo y saludable

- Formas enmascaradas de maltrato a las PAM: recomendaciones para erradicarlas.
- Encuentro de distintas generaciones: claves para aprovechar las diferencias.
- Valorar la sabiduría de las PAM: oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento.



6. Empoderamiento y autocuidado.

- Violencias invisibles en la vejez: señales de alerta.
- Envejecer hoy: decisiones conscientes para una vejez con propósito.
- Envejecimiento activo desde el ejercicio de derechos.
- Derecho a una vida libre, sin ningún tipo de violencia.
- Conociendo mis derechos para ejercerlos.
- La escucha como herramienta de bienestar emocional.
- La jubilación como etapa de reinención personal y social.
- Autonomía y dignidad.
- Empatía intergeneracional.
- La cultura del “siempre poder”.
- Cómo acompañar sin absorber.
- Rutinas de autocuidado en el día a día.
- ¿Esta culpa es mía?
- Hagamos visible la violencia patrimonial.
- Redes de apoyo y entornos favorables para las PAM.
- Mitos y estereotipos de la vejez.
- ¿Tengo dependencia en la toma de decisiones?
- Priorizando mis deseos e intereses.
- Interacciones sociales positivas.
- Alternativas para enfrentar conflictos.
- Cultivando nuestro amor propio.



7. Nutrición integral

- Buenas prácticas de alimentación en el hogar.
- Lo último en alimentación saludable.
- Real food: ¿en qué consiste esta nueva tendencia?
- Alimentación consciente.
- Proteínas y alimentos constructores: ¿para qué sirven?
- Las grasas en la alimentación.
- Mitos y verdades acerca de la alimentación.
- Vitaminas y minerales: ¿dónde encontrarlos?
- Abordaje nutricional de la menopausia y la perimenopausia.
- Cómo cuidar el sistema digestivo.
- Microbiota intestinal y su importancia.
- Los superalimentos: ¿cuáles son y para qué sirven?
- ¿Qué me impide bajar de peso?
- Alimentos procesados: ¿qué tan buenos o malos son?
- Antioxidantes: ¿cuál es su importancia?
- Importancia de la alimentación en el paciente hipertenso.
- Suplementos nutricionales: ¿cuáles son importantes?
- Trastornos gastrointestinales: ¿qué debemos comer?
- Importancia de una dieta antiinflamatoria.
- Obesidad: un enfoque multidisciplinario.
- Envejecimiento integral y saludable.



8. Ejercicio, salud física, y cuidado corporal

- Planeando un 2026 activo.
- Aprendamos a manejar el estrés.
- Hablemos del cortisol y el ejercicio físico.
- ¿Por qué debes darle importancia a tu músculo?
- Tips para la mejora de la composición corporal.
- ¿Cómo iniciar en la vida deportiva sin fallar en el intento?
- Ejercicio y dolor crónico: ¿será una buena combinación?
- Cerebros ágiles y activos: cómo influye el ejercicio en el cerebro.
- Manejo de una contractura muscular en casa.
- ¡Cuidado con las caídas!
- Tiempo de descanso y sueño de calidad: también es importante.
- Protocolo de lesión: ¿cuáles son los pasos a seguir ante una lesión?
- ¿Cómo prepararnos para una competencia deportiva?
- Tips para un corazón fuerte y sano.
- Me diagnosticaron desgaste articular: ¿qué debo hacer?
- Me duele la espalda: ¿qué puedo hacer para disminuir el dolor?
- Fibromialgia y calidad de vida.
- El viaje del cuerpo en el tiempo: cambios corporales del envejecimiento.
- Salud para disfrutar la jubilación.
- Señales de alerta: accidente cerebrovascular.
- Cuando la presión sube de golpe: ¿qué hacer?
- Etapas de cambio: la menopausia.
- Porque cuidarse también es de hombres.
- Prevención de complicaciones en enfermedades crónicas.





TALLERES

Exposición magistral de los temas, combinada con actividades para su integración. Tiene una duración aproximada de 150 a 180 minutos. Se recomienda para grupos de un máximo de 45 personas. Se ofrece de forma virtual y presencial.





1. Salud mental y motivación

- Promoción de la salud mental para una vida mejor.
- La salud mental es primero: acciones para cuidarla y fortalecerla.
- Melodías mentales: estimulación cognitiva.





2. Clima organizacional

- Armonía laboral: espacios que inspiran y generan bienestar integral.
- Relaciones laborales exitosas: ¿cómo construirlas?
- Tejiendo habilidades: desarrollo de competencias para el bienestar laboral.
- Recarga interior: un respiro para prevenir el desgaste y la sobrecarga ocupacional.
- Pautas de ergonomía que mejorarán tu día laboral y pausas activas.

- Comunicación que conecta y equilibra: el poder de la asertividad en acción.
- Habilidades en acción para conectar con uno mismo y con los demás: del concepto a la práctica.
- Aprendamos a escuchar: diálogo y empatía como herramientas de comunicación efectiva.



3. Finanzas

- La psicología de las finanzas: ahorro y presupuesto

4. Alimentación Saludable

- Etiquetado nutricional y descriptores nutricionales.
- Planificación de menús saludables.
- Nutrición y calidad de vida.
- Manejo nutricional de las dislipidemias.
- Cinco pasos para entender la diabetes.
- Obesidad: cómo manejarla.
- Composición corporal: la importancia de la masa muscular y una buena alimentación.





5. Salud física: Actividad física, ejercicio físico y más.

- Guía para el cuidado de la espalda.
- Fortaleciendo mis músculos.
- Conociendo mi composición corporal.
- Tips para el manejo del estrés.
- Automasaje.
- Manejo de urgencias en el hogar: cuidados básicos.
- Manejo del pie diabético.

6. Habilidades sociales e inclusión

- Legislación: Ley Integral para las Personas Adultas Mayores N.º 7935 y Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores N.º 9394.
- Arteterapia enfocada en la autoestima (capacidad máxima: 30 personas).
- Beneficios de la asertividad.
- Límites emocionales para una vida sana.





GRUPOS DE APOYO

Modalidad de intercambio de experiencias, con extensión de varias sesiones secuenciales sobre un tema de interés grupal. Se desarrolla en 3 a 4 sesiones de 150 minutos cada una. Por su enfoque, se recomienda para grupos de un máximo de 25 personas.



Grupos de apoyo

- Del dolor a la trascendencia: duelo y muerte.
- Sanar emocionalmente: base para no repetir lo que nos daña.
- Recargar baterías: pilar para el bienestar integral.
- Formas efectivas y saludables de relajación para la vida cotidiana: ¿cómo incorporarlas?
- Tu cuerpo habla lo que tu boca calla.
- Ejes de la autoestima.
- Claves para una vida asertiva.
- Escuela de diabetes.
- Manipulación de alimentos.
- Todo lo que debe saber sobre el etiquetado nutricional.
- Nutrición y bienestar.
- Sepa cómo iniciar una rutina de ejercicios.
- Músculos fuertes, mayor calidad de vida.
- Corazón fuerte y sano.
- Salud musculoesquelética.
- Tomando control de mi salud.
- Ejes de la salud mental.
- Lo que callamos también pesa.
- Transitar los cambios sin sentirme sola o solo.
- Cuidar y cuidarme: buscando el equilibrio.
- Rompiendo el silencio: abordando la violencia de género.
- Empoderamiento: defensores de nuestros derechos.
- Guardianes de la memoria.





VOLUNTARIADOS

Brigada Antisoledad: programa intergeneracional en el que personas jubiladas brindan espacios educativos y motivacionales a la afiliación en servicio, directamente en los centros educativos. Es un acompañamiento que promueve el intercambio de experiencias, la motivación y el desarrollo de estrategias para afrontar situaciones del diario vivir.



Sensibilización escolar:

Espacio intergeneracional en el que las personas afiliadas jubiladas brindan un programa de promoción de los derechos de las personas adultas mayores, eliminación de estereotipos, prevención de la violencia y reconocimiento de la importancia de las personas adultas mayores en la sociedad.

Se desarrolla con estudiantes de centros educativos de primaria y secundaria.



Ciudades y comunidades amigables

Se participa como parte del grupo de consulta municipal, dentro del proceso de apoyo a los municipios inscritos en el programa de Ciudades Amigables.

Está dirigido a personas afiliadas interesadas en participar en la definición de las políticas y acciones que aplicarán los municipios durante el proceso de constitución de cada cantón como Ciudad Amigable.

Si desea formar parte de nuestros voluntariados, puede comunicarse a la central telefónica y consultar por el Departamento de Prestaciones Sociales, o bien escribir al correo electrónico jupema@juntadepensiones.cr



OTRAS ACTIVIDADES

JUPEMA desarrolla otras actividades destinadas a grupos específicos, las cuales se coordinan desde el Departamento de Prestaciones Sociales.

Intervención en asambleas nacionales: programa dirigido a participantes de asambleas organizadas por los gremios del Magisterio. Busca promover el bienestar integral mediante actividades lúdicas y de movimiento corporal. Además, se brinda información práctica sobre técnicas de autocuidado y manejo del estrés. La participación activa de las personas asistentes es fundamental para potenciar los beneficios del programa.

Programa ¡Atención! Es momento de una pausa: iniciativa mediante la cual, en una sesión, se brindan a personas docentes y al personal administrativo de centros educativos estrategias para el manejo efectivo del estrés, el fortalecimiento de la salud integral y la prevención del síndrome de desgaste ocupacional.

Encuentros de Bienestar: actividades basadas en metodologías de carácter lúdico orientadas al desarrollo de habilidades de trabajo en equipo, fortalecimiento de las relaciones interpersonales, promoción del movimiento humano y cuidado de la salud mental, entre otros aspectos.

Programa El que peca y reza no empata (junto con fisioterapia): programa orientado a la mejora de los hábitos de alimentación y ejercicio de las personas participantes durante un período de cuatro meses, con un total de ocho sesiones. Incluye valoraciones de composición corporal, revisión de exámenes de laboratorio y charlas, tanto virtuales como presenciales, relacionadas con la mejora de la salud y el bienestar. Se trabaja con grupos de un máximo de 20 personas.

OTRAS ACTIVIDADES

Curso “Mi vida después de la jubilación”: asesoría interdisciplinaria orientada a promover el desarrollo de un plan de vida previsorio posterior a la obtención del derecho a la jubilación, desde un enfoque psicosocial.

Programa de finanzas saludables: proceso de asesoría interdisciplinario desarrollado en varias etapas, cuyo objetivo es brindar a las personas participantes herramientas para mejorar la administración de sus recursos financieros. Contempla tanto elementos de carácter administrativo como aquellos vinculados a las condiciones emocionales y psicológicas de la persona, constituyéndose como una propuesta integral.

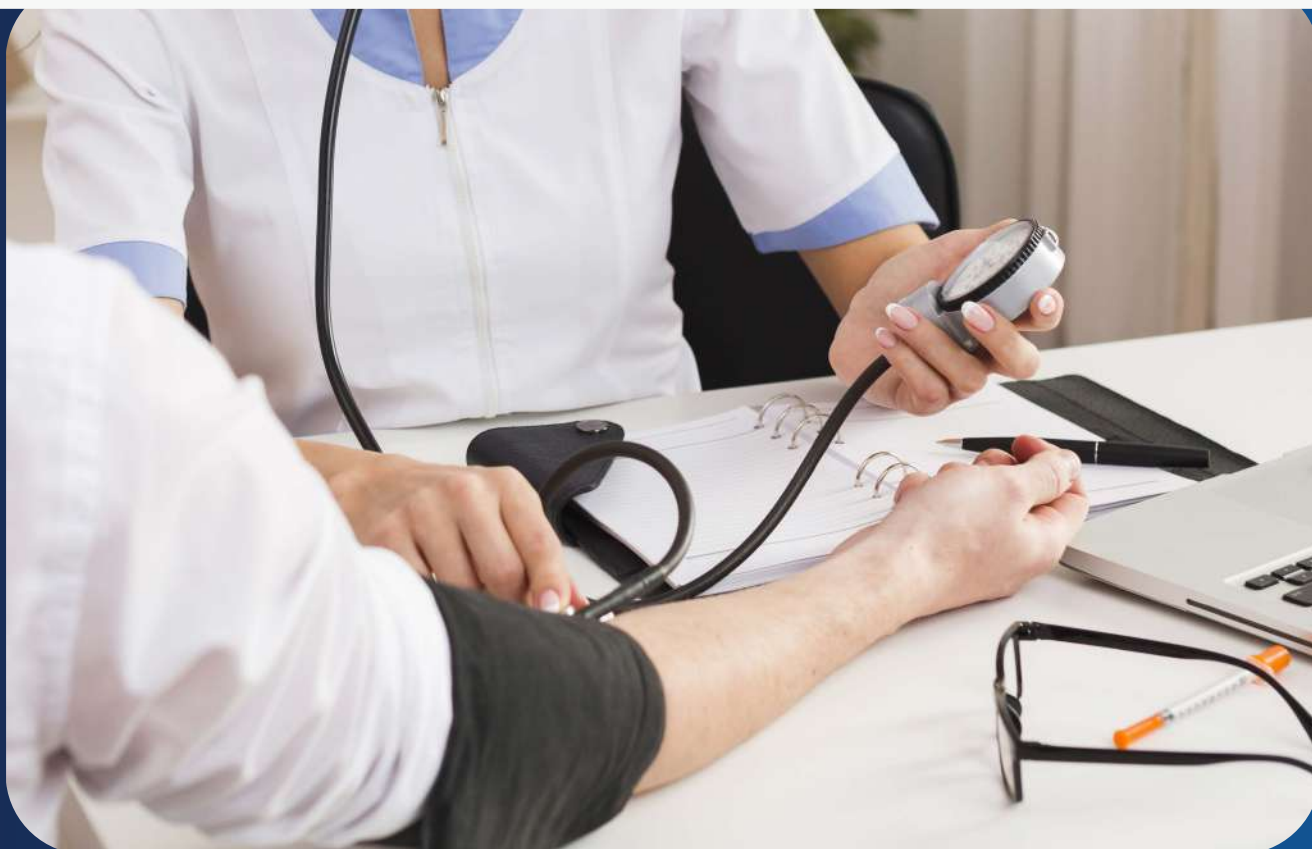
Curso “El arte de cuidar con amor”: curso orientado al aprendizaje de estrategias para el cuidado de personas dependientes, considerando tanto las necesidades de la persona cuidada como de la persona cuidadora. Se trata de un curso teórico-práctico compuesto por seis sesiones.



OTRAS ACTIVIDADES

Visitas saludables: ciclo de valoraciones en salud mediante el cual el equipo interdisciplinario se desplaza a un centro educativo o centro de reunión para realizar valoraciones que pueden incluir toma de signos vitales; valoración nutricional (composición corporal: peso, talla, porcentaje de grasa, agua, músculo y hueso); electrocardiogramas; valoración fisioterapéutica de lesiones musculoesqueléticas, con tratamiento en el momento; así como el desarrollo de dinámicas individuales de relajación y manejo del estrés. Las visitas saludables se realizan sin suspender las lecciones en los centros educativos, por lo que no requieren interferir con el funcionamiento normal de las instituciones.

Si desea más información sobre estas actividades, puede comunicarse a la central telefónica y consultar por el Departamento de Prestaciones Sociales, o bien escribir al correo electrónico jupema@juntadepensiones.cr





 www.juntadepensiones.cr

  Encuéntrenos en **Facebook,**
  **Instagram, YouTube y LinkedIn.**