

Infórmate, actualízate, conócenos

SOMOS IGSS

AÑO 5, NÚMERO 19, GUATEMALA, C.A. DICIEMBRE DE 2023

LA REVISTA DE LOS TRABAJADORES



No te detengas este diciembre

Es necesario que aún con las actividades decembrinas
no dejes de entrenar o mantenerte activo.

JUNTA DIRECTIVA

Lic. José Adolfo Flamenco Jau
PRESIDENTE

Dr. Mario David Cerón Donis
SEGUNDO VICEPRESIDENTE

Dr. Luis Rodolfo Narciso Chúa
VOCAL I

Oscar Eduardo Montoya White
VOCAL II

Sr. Adolfo Lacs Palomo
VOCAL III

Lic. José Fernando Sierra Cobar
SECRETARIO

CONSEJO EDITORIAL

M.Sc. Lic. Edson Javier Rivera Méndez
GERENTE

Dr. Francisco Javier Gódinez Jerez
**SUBGERENTE DE
PRESTACIONES EN SALUD**

Lic. José Domingo Argueta Salazar
**SUBGERENTE DE
PRESTACIONES PECUNIARIAS**

Lic. Sergio Roberto Vinicio
Barillas Ramírez
SUBGERENTE DE TECNOLOGÍA

PhD. Héctor Fajardo Estrada
SUBGERENTE ADMINISTRATIVO

M.Sc. Zámara Yohana
Velásquez Ramos de Herrera
SUBGERENTE DE RECURSOS HUMANOS

Lic. Carlos Alberto Franco Antonio
**SUBGERENTE DE PLANIFICACIÓN
Y DESARROLLO**

Licda. Irma Estela Guzmán Herrera
**SUBGERENTE DE INTEGRIDAD
Y TRANSPARENCIA ADMINISTRATIVA**

Licda. Andrea Victoria Alvizures Escobar
**JEFE DE DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
SOCIAL Y RELACIONES PÚBLICAS**

Michel Aguirre
EDITORIA

Licda. Luisa Fernanda García Corredor
DISEÑO

Juan Carlos Estrada
FOTOGRAFÍA

Editorial

En esta época de fin de año queremos agradecer de corazón a cada uno de los integrantes de la familia del Seguro Social por su incansable labor durante el 2023.

Su dedicación y esfuerzo han marcado una enorme diferencia, la cual impacta de manera positiva en los derechohabientes. Su compromiso y sacrificio no han pasado desapercibidos, pues reconocemos los retos que cada uno de los puestos requiere para cumplir y servir con los pacientes en todos los rincones del país.

Como parte de la Institución somos ejemplo ante la sociedad por esa entrega diaria, por ello hoy queremos destacar el compromiso que tenemos en la prevención durante esta temporada, promoviendo así los valores y los principios con los que cada trabajador ejerce su rol de la mejor manera posible.

El final del año trae consigo momentos de alegría y celebración, pero también aumenta los riesgos para las familias guatemaltecas, por ello

exhortamos a ser prudentes en cualquiera de las actividades que desarrollen.

Es nuestra responsabilidad que estas fechas sean recordadas por la alegría compartida y no por tragedias que pudieron ser evitadas.

Les deseamos unas fiestas seguras y llenas de momentos inolvidables y que el 2024 les brinde aún más oportunidades de éxito y crecimiento.



Somos IGSS es la revista interna del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, tiene como finalidad mantener comunicados a sus trabajadores. Es una publicación digital del Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas.

Sugerencias a: somosigss@igssgt.org

7a. avenida 22-72, zona 1
Ciudad de Guatemala.

MEJORAMOS los servicios con un lenguaje inclusivo

Para atender de manera adecuada a la población guatemalteca, los trabajadores de todas las áreas tienen la oportunidad de aprender lenguaje de señas guatemaltecas a través de la plataforma EducalGSS.

En el esfuerzo por crear servicios inclusivos para toda la población guatemalteca, la Subgerencia de Recursos Humanos impulsa el curso virtual de Lengua de Señas Guatemaltecas – LENSEGUA a nivel básico e intermedio.

El objetivo de este es disminuir las barreras de comunicación con personas en condición de discapacidad para que puedan realizar sus gestiones personales con independencia.

Nivel Básico – de enero a noviembre 2024

Este curso contempla la participación del personal que brinda atención directa a los afiliados y derechohabientes en los servicios que brinda el IGSS en todo el país.

Se desarrolla durante 34 semanas de manera asincrónica a través de la plataforma EducalGSS, en la cual se libera semanalmente una lección, por ello es necesario aprobar la clase para avanzar a la siguiente.

Nivel Intermedio – de enero a noviembre 2024

Esta es la segunda capacitación para los trabajadores que aprobaron el nivel básico durante el este año y que cuenten con la constancia correspondiente del Benemérito comité Pro ciegos y sordos.

Este nivel se desarrollará durante 37 semanas, de manera asincrónica por medio de la plataforma Educa IGSS, en la que conforme se aprueben las lecciones se irán liberando para avanzar en el contenido teórico y práctico.

Al finalizar, en ambos niveles la entidad que certifica los cursos evaluará a los estudiantes para entregar el certificado.





Cumple tus propósitos de AÑO NUEVO

¿Cómo vas con tus propósitos 2023? Esta es una pregunta que atormenta a la mayoría cuando hacen una revisión sobre los objetivos planteados el diciembre pasado.

Cada nuevo año, se tiene la oportunidad de trazarse metas personales y el fin es completarlas antes que llegue diciembre, esto ayuda a que se empiece el nuevo ciclo con motivación, esperanza y expectativas.

Aquí te va unas recomendaciones para que empieces a trazarte tus objetivos y puedas concluir el siguiente año con metas cumplidas.

¿Cómo cumplir con los propósitos sin morir en el intento?

- ▶ **Empieza por hacer una reflexión sobre el año que recién termina**, las cosas que te gustaron, las que podrías mejorar y empieza a imaginar tu vida con esos pequeños cambios que quieres hacer.
- ▶ **Ponle fecha a tus metas**, puedes enfocar tus propósitos en cada mes, con un calendario puedes apoyarte.
- ▶ **No confíes en tu fuerza de voluntad**, ya que según la ciencia esta cuando sufre una sobrecarga se agota, por ello es importante entrenar a tu cerebro para crear nuevos hábitos.
- ▶ **Escríbelos en algún lugar y realiza este ejercicio**: pensamientos negativos vs. los positivos, en una columna coloca los negativos (ej: No soy capaz de hacer deporte) y en la otra los positivos (ej: soy capaz de hacer deporte 3 veces por semana), enfócate en los pensamientos positivos.
- ▶ **Ocupa tu energía en cosas que puedes controlar**, recuerda que no puedes controlar a otras personas.
- ▶ **Créate un horario**, haz un horario semanal e intenta que las actividades planificadas se conviertan en una rutina. Puedes colocar la copia de este horario en áreas por las que pasas con frecuencia.
- ▶ **Construye tu meta con tus éxitos**, crea tus objetivos con base en los pequeños cambios y sé feliz con tu progreso.
- ▶ **Crea un entorno amigable**, esto ayudará que influenciarte de forma positiva para lograr esas metas.
- ▶ **Cuídate**, conviértete a tu prioridad para trabajar a nivel óptimo en todas las áreas de toda la vida, los hábitos saludables te facilitarán la vida.
- ▶ **Sé realista**, establece un orden de prioridades y arranca con el primer propósito. Tus posibilidades de éxito son mayores cuando canalizas la energía de uno en uno.

Comienza con tus propósitos cuanto antes

No necesitas esperar la víspera del Año Nuevo para empezar, concreta primero tus propósitos y cuando estés decidido a ir por ellos, puedes empezar.

Recuerda que los pequeños pasos cuentan y aumentan la posibilidad del éxito. Además, ten presente que son parte del proceso.



CUIDA TU SALUD MENTAL este fin de año

En época de reflexión y nuevos inicios, los sentimientos negativos también pueden sacudirnos, por ello es importante ponerle atención a la salud mental en esta temporada.

Las celebraciones navideñas y de fin de años son fechas de alegría y celebración para la mayoría de personas, pero para otras puede representar profundos sentimientos negativos de nostalgia o tristeza, ya que son efectos de situaciones como enfermedades, duelo, incapacidad, vacío o soledad. En general terminar el año plantea tradicionalmente un cambio de ciclo y una revisión de metas.

La idealización de la navidad como “la fecha más bonita de año” puede producir para algunas personas sentimientos contrarios a los que la publicidad y la sociedad nos enseña, provocando así sentimientos como desamparo, soledad y frustración.



El autocuidado te va a ayudar mantener el equilibrio emocional en esta época, por eso te traemos algunos consejos que puedes poner en práctica.

- ▶ **Practica la amabilidad:** empieza por dar las gracias, saludar y responder con cordialidad. También puedes pedir disculpas y ofrecer ayuda, estos actos suelen ser significativos.
- ▶ **Expresa tus emociones:** conéctate contigo mismo cuando estés pasando mal día. Pregúntate ¿Qué emociones estoy sintiendo?, comparte con alguien de confianza lo que te pasa, esto puede ayudarte a entender lo que te pasa.
- ▶ **Medita:** darte unos minutos al día para cerrar los ojos y practicar la respiración te ayuda a liberar tu mente. Practica esto, inhala por 4 segundos, retén durante 4 más y exhala durante el mismo tiempo, hasta que sientas alivio.
- ▶ **Cuida tu salud:** recuerda alimentarte balanceadamente, hidrátate, duerme bien para reponerte y realiza actividad física.



Recuerda que no es extraño que te puedas sentir agobiado y con sensación de estrés, por ello es importante que busques ayuda y no te aísles. Además, encuentra un espacio para la intimidad contigo para respirar y ver un momento a tu alrededor.

Reunirte con tus seres queridos puede ser un momento positivo y bonito, siempre que las relaciones sean buenas. En caso que los lazos sean conflictivos lo recomendable es estrechar los vínculos con las personas que tenga una buena comunicación.

NO TE DETENGAS este diciembre



La actividad física como el ejercicio son importantes para prevenir enfermedades y mantenerse saludable, por ello es necesario que aún con las actividades decembrinas no dejes de entrenar o mantenerte activo.

Las celebraciones, los convivios, las posadas, las grandes comidas o compromisos sociales y la fecha en general son algunas excusas que se suelen utilizar para detener la actividad física en este mes.

Para algunos, es momento de serle fiel a la tradición, darse gusto comiendo sin límites y detener el ritmo con el que ya cuentan hace meses. Sin embargo, es importante continuar con el ejercicio para no llegar al siguiente año con un aumento de peso y en el peor de los casos, con la salud comprometida.

Tanto a fin de año como en cualquier otra época del año, lo recomendado es no dejar de entrenar. La actividad física y el ejercicio es el único medicamento para prevenir las enfermedades crónicas y mantener la salud, además es económico.

Beneficios

Mantener el hábito del entreno aún en esta época tiene múltiples beneficios, ya que, conserva una buena salud, ayuda a perder peso y estamos enfocados en lograr los objetivos.

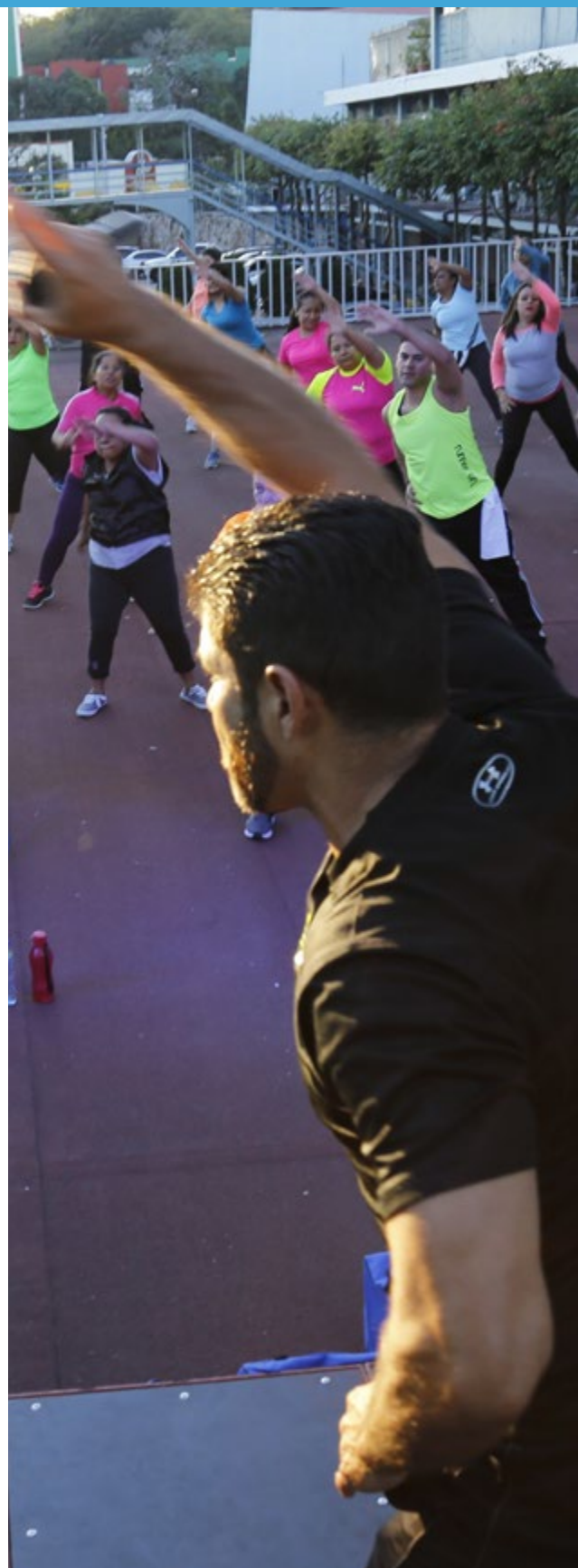
El ejercicio también favorece a mejorar la distribución de nutrientes, logrando así mejor eficiencia metabólica. Por otro lado, ayuda a optimizar el balance calórico.

Debemos recordar que, aunque el ejercicio tiene efectos positivos para nuestra salud, no compensa los excesos de la época.

Para ayudarte a lograr tus objetivos antes que termine el año y no descuides tu proceso, aquí de dejamos unos consejos para que no dejes de entrenar este diciembre:

1. No abandones por completo tu práctica, opta por reestructurar tus entrenamientos en vez de faltar.
2. Evita los excesos, si vas a tomar bebidas alcohólicas y a excederte con la comida, procura no combinarlos o hacerlos en pequeñas dosis.
3. Cambia los entrenamientos, esto convierte tu actividad física en algo dinámico y que tu motivación tenga pequeños incentivos.
4. Evita no trasnochar o develarte, continúa descansando lo necesario para que tu cuerpo se recupere.
5. Si ya no puedes ir al gimnasio o a tu lugar de entreno, hazlo en casa; este tipo de rutinas puede facilitarte las cosas.
6. Sacar a tu mascota a pasear, caminar con tu familia y jugar con tus amigos, también son formas de hacer ejercicio.

Recuerda que no está mal bajar el ritmo del entreno, lo importante es que no pares la actividad física y no detengas tu proceso, ya que retomarlo puede convertirse en un reto aún más grande.



Tu alimentación **IMPORTA**

Durante las fiestas decembrinas cuidar de tu alimentación es importante y posible sin caer en los excesos o comprometer la salud.



Ganar varias libras en diciembre, parece ser una tarea muy fácil considerando la cantidad de eventos sociales a los que se está expuesto y la comida de la época. Esta temporada suele ser cuando las personas se relajan y descuidan el régimen alimenticio al que se está acostumbrado.

La cena de Nochebuena, los convivios y las posadas son solo algunas de las comidas en las que más alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares se pueden encontrar, sin mencionar las bebidas alcohólicas y poco saludables que dañan el organismo.

Con un poco de planificación y fuerza de voluntad es posible no descuidar del todo tu alimentación, disfrutar de las comidas y no sentir culpa. Por eso, esta vez te dejamos algunos consejos para que disfrutes de las fiestas sin caer en los excesos.

- ▶ Opta por aperitivos y menús saludables, puedes incluir salsas naturales, acompañamientos que incluyan verduras, galletas integrales y frutos secos.
- ▶ Respeta los horarios, evita saltarte las refacciones y las comidas, para que al momento que te toque comer no tengas más hambre de lo normal o te llenes de snacks.
- ▶ Come despacio, tómate el tiempo que necesites para terminar tus alimentos y que tu sistema digestivo haga su trabajo.
- ▶ Evita los excesos, recuerda que todo con medida es permitido.
- ▶ No te prives del postre, algo dulce después de comer no hace daño de vez en cuando.
- ▶ Evita las bebidas alcohólicas, estas son dañinas para tu organismo.



Recuerda que mantener una dieta balanceada contribuye a que tu metabolismo funcione en óptimas condiciones. Además, mantenerte hidratado funciona perfecto para que tu cuerpo no te pida alimentos en exceso y no lo sobrecargues.

Este diciembre puedes disfrutar de las fiestas sin caer en excesos, por ello también te recomendamos que mantengas actividad física con regularidad y que elijas siempre comer bien y sentirte bien.

Actividades de DICIEMBRE





VIERNES

SÁBADO

1



Zumba y
Bicitour



2

MIÉRCOLES

JUEVES

7

8

9

14

15



Súper clase
de Zumba

16



Bicitour
Nocturno
Navideño

21



22

23

28

29

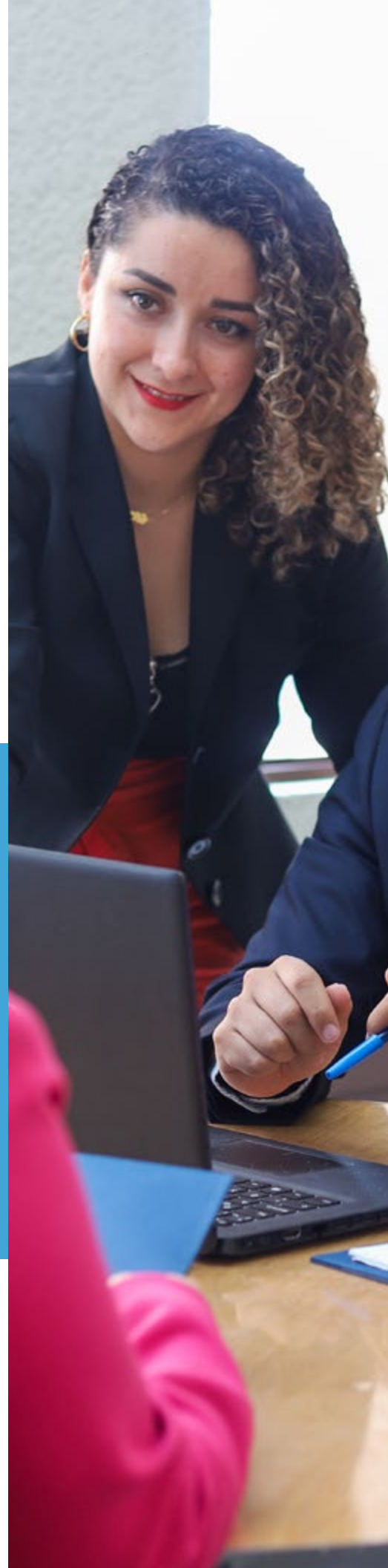
30



Conoce el Plan Estratégico Institucional, PEI 2023-2027

Las autoridades del Instituto trabajaron en diseñar un proyecto que se adecue a las necesidades de la población guatemalteca y contribuya a mejorar los servicios de bienestar que se prestan.

El Plan Estratégico Institucional del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social para el periodo 2023-2027, contiene los lineamientos generales de trabajo que orientarán la gestión institucional para los próximos 5 años, lo que permitirá desarrollar una institución moderna, ágil y eficiente, con capacidad de atender la demanda de ampliación de cobertura de la seguridad social y mejorar la calidad de atención de los servicios de salud y prestaciones en dinero de los programas que se ejecutan en beneficio de los derechohabientes del Instituto.





Partiendo del Artículo 100 de la Constitución Política de la República y de los objetivos institucionales de la Ley Orgánica del Instituto, se plantea la misión y visión aplicables a los próximos cinco años:

Misión: Somos la institución autónoma encargada de aplicar el régimen de seguridad social, asegurando la protección económica y servicios de salud a la población protegida, de acuerdo a principios y valores institucionales, administrando los recursos de manera eficiente y transparente.

Visión: Ampliar y fortalecer la cobertura en protección económica y servicios de salud a través de una sólida gobernanza, garantizando la solidez y sostenibilidad financiera.

Para el cumplimiento de la misión y la visión institucional, el PEI plantea cinco Objetivos Estratégicos que permitirán lograr y alcanzar los resultados institucionales esperados por los afiliados cotizantes, derechohabientes, patronos y población en general, estos objetivos son:

1. Ampliar integralmente la cobertura
2. Garantizar la sostenibilidad y solidez financiera
3. Otorgar servicios de salud integrales y oportunos
4. Otorgar protección económica oportuna
5. Fortalecer la gobernanza y gestión institucional

El cumplimiento de los objetivos estratégicos requiere del trabajo colaborativo de todos los niveles administrativos involucrados directa e indirectamente para brindar a las personas afiliadas y derechohabientes bienes y servicios de forma eficaz, eficiente y oportuna.

¡Tu participación es importante, porque tú eres parte esencial para el cumplimiento del PEI!

f X v i n d

www.igssgt.org

#FinDeAñoSeguro

COMPARTE ALEGRÍA, NO DOLOR



► Usa casco y equipo de protección

Festejemos **SEGUROS** el fin de año

