

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive
bien

2025

Libérate del estrés
PRIORIZA TU
SALUD EMOCIONAL
para una Jubilación plena



CURSO
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 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

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

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

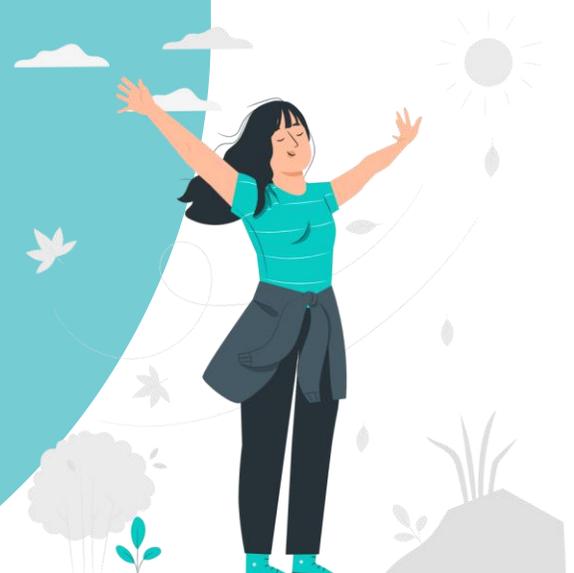
🔍 ¿Te has preguntado alguna vez cómo disfrutar plenamente de tu jubilación, manteniendo tu bienestar emocional y alejando el estrés? 🌟

🎯 ¡Ha llegado el momento de enfocarte en tu salud mental y liberarte del estrés! La jubilación es una etapa maravillosa para disfrutar de la vida, pero también puede traer consigo desafíos emocionales. Para alcanzar una jubilación plena, es vital aprender a gestionar el estrés y priorizar tu bienestar emocional. 🗑️👤

🌿 En este curso, descubrirás estrategias clave para reducir el estrés, fortalecer tu salud emocional y disfrutar al máximo de esta nueva etapa de tu vida. 💪

¡Comienza ahora y dale un giro positivo a tu bienestar emocional! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



🌟 **Objetivo del curso:** Equipar a los participantes con **herramientas y estrategias** efectivas para **reducir el estrés** y fortalecer su salud **emocional**, permitiéndoles **disfrutar** de una jubilación plena y equilibrada. 🌿 👤

Beneficios



Reducción del Estrés



Aprende técnicas efectivas para gestionar y reducir el estrés en tu vida diaria



Disfruta de una jubilación más tranquila y equilibrada, enfocándote en tu bienestar emocional



Fortalecimiento de la Salud Emocional



Desarrolla habilidades para mantener tu salud mental en óptimas condiciones



Descubre cómo afrontar los desafíos emocionales con mayor resiliencia y calma



Mejor Gestión del Tiempo



Organiza tus actividades diarias de manera eficiente, equilibrando el ocio y las responsabilidades



Mantén un estilo de vida activo y productivo sin sentirte abrumado por la falta de estructura



Fomento de Relaciones Saludables



Aprende a expresar tus emociones y necesidades de forma asertiva



Mejora la calidad de tus relaciones personales y disfruta de un círculo social enriquecedor

Temas

día 1



✨ Sesión 1: Comprender el estrés en la jubilación

-  **Qué es el estrés**
Definición y cómo afecta tu bienestar
-  **Impacto emocional en la jubilación**
El cambio emocional al dejar de trabajar
-  **Identificar detonantes del estrés**
Factores comunes que provocan tensión en esta etapa
-  **Ajuste a la vida en casa**
Cambiar la rutina diaria puede generar estrés
-  **Pérdida de identidad laboral**
Cómo lidiar con la pérdida de rol profesional
-  **Falta de estructura diaria**
El reto de organizar tu tiempo sin obligaciones laborales
-  **Presión social y expectativas**
Cómo la sociedad influye en tu bienestar emocional
-  **Preocupaciones financieras**
El estrés causado por la planificación y administración del dinero
-  **Relaciones familiares**
Cómo los cambios en tu dinámica familiar pueden afectar tu estado emocional
-  **Objetivos y metas personales**
La importancia de fijar nuevas metas en la jubilación
-  **Manejo del tiempo libre**
El impacto del exceso de tiempo libre en tu bienestar emocional
-  **Cambios en la salud física**
Cómo el deterioro físico puede afectar tu salud emocional

Temas

día 2



Sesión 2: Estrategias para reducir el estrés



Técnicas de relajación

Prácticas como la meditación y respiración profunda para calmar la mente



Gestión efectiva del tiempo

Organización de actividades diarias para mantener un equilibrio saludable



Expresión emocional saludable

Cómo compartir tus sentimientos de manera asertiva



Ejercicio físico regular

El papel de la actividad física en la reducción del estrés y el bienestar emocional



Importancia del descanso

Dormir bien para recuperar energías y mejorar la salud mental



Fomentar el apoyo social

Fortalecer las relaciones con amigos y familiares para aliviar tensiones



Alimentación saludable

Cómo una dieta balanceada contribuye al bienestar emocional



Desarrollo personal continuo

Aprender nuevas habilidades para mantener la mente activa y evitar el estrés



Fijar metas alcanzables

Establecer objetivos personales realistas para generar propósito



Actividades creativas

Involucrarse en hobbies que promuevan la relajación y el disfrute



Beneficios de la música

Cómo la música puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo



Conexión con la naturaleza

Pasar tiempo al aire libre para reducir tensiones y aumentar la serenidad

Temas

día3



Sesión 3: Fortalecer la salud emocional

-  **Mindfulness y atención plena**
Desarrollar la capacidad de vivir el presente y reducir la ansiedad
-  **Establecer metas personales**
Cómo fijar y alcanzar metas que promuevan el bienestar emocional
-  **Fortalecer las relaciones interpersonales**
Crear conexiones significativas con amigos y familiares
-  **Prácticas de autocuidado**
Dedicar tiempo a ti mismo para mantener el equilibrio emocional
-  **Crecimiento personal continuo**
Aprender nuevas habilidades para sentirte realizado y motivado
-  **Comunicación asertiva**
Expresar tus necesidades y emociones de manera clara y respetuosa
-  **Gratitud y actitud positiva**
Cultivar la gratitud para aumentar la satisfacción personal
-  **Resiliencia emocional**
Desarrollar la capacidad de adaptarse a los cambios y superar obstáculos
-  **Creatividad como herramienta emocional**
Utilizar actividades creativas para liberar tensiones y encontrar bienestar
-  **Equilibrio entre el ocio y las responsabilidades**
Gestionar el tiempo libre de manera efectiva para evitar el aburrimiento
-  **Conexión mente-cuerpo**
Entender cómo cuidar la salud física impacta directamente en el bienestar emocional
-  **Beneficios de estar activo**
El impacto positivo del movimiento físico en la estabilidad emocional

Temas

día4



★ Sesión 4: Mantener el bienestar emocional a largo plazo

-  **Rutinas de autocuidado**
Crear hábitos diarios que promuevan la paz mental y el bienestar físico
-  **Planificación del futuro**
Establecer metas y proyectos a largo plazo para mantener la motivación
-  **Adaptabilidad y flexibilidad**
Aprender a adaptarse a los cambios y desafíos con una mentalidad positiva
-  **Comunicación efectiva y apoyo emocional**
Mantener relaciones saludables que fomenten el apoyo y la comprensión
-  **Creatividad y expresión personal**
Involucrarse en proyectos creativos que te permitan expresar tus emociones
-  **Fortalecer redes de apoyo**
Mantener contacto con familiares y amigos para evitar el aislamiento
-  **Aprendizaje continuo**
Incorporar el desarrollo personal como parte de tu rutina de jubilación
- ★ **Mantener una mentalidad positiva**
Practicar el optimismo para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia
-  **Revisar tus logros y ajustar metas**
Reflexionar sobre tus éxitos y modificar tus objetivos según sea necesario
-  **Incorporar el movimiento físico**
Hacer del ejercicio una parte integral de tu estilo de vida para reducir el estrés
-  **Evaluación constante del bienestar**
Revisar y ajustar tus hábitos para mantener una buena salud emocional
-  **Buscar nuevos hobbies y experiencias**
Explorar actividades que te brinden alegría y te mantengan mentalmente activo

Matrícula



C02-25 Vive Curso

Libérate del estrés, prioriza tu salud emocional para una Jubilación plena

Se imparte: 06, 13, 20 y 27 de febrero
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



Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA
PENSIONES
JUBILACIÓN

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067