

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive  
bien

2025

AFRONTANDO EL DUELO  
**SANANDO CORAZONES**  
tras la pérdida de un ser querido



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 cómo sanar el corazón después de la pérdida de un ser querido? ❤️**

🎯 **Afrontar el duelo es un proceso profundo y único para cada persona, lleno de emociones intensas y desafíos.** Pero también es una oportunidad para sanar, recordar con amor, y reconstruir la vida con esperanza.

🌱 En este curso, aprenderás a comprender el duelo, manejar las emociones, y descubrir maneras de honrar a quienes has perdido, mientras fortaleces tu bienestar emocional. ☀️

❤️ **Permítete sentir, aprender y crecer en el proceso de sanación.**

🌈 Juntos, exploraremos estrategias que te permitirán no solo sanar, sino también recordar y celebrar la vida de tus seres queridos de una manera que te aporte paz y esperanza. ❤️

¡Es el momento de sanar tu corazón y abrazar el camino hacia una vida con nuevos significados y propósitos! 🔄

👥 ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📈



# Objetivo



☀️ **Objetivo del curso:** Ofrecer **herramientas y estrategias** para entender el duelo, **manejar** las **emociones**, y construir una red de apoyo, facilitando así la sanación emocional y la reconstrucción de una vida significativa tras la pérdida de un ser querido. 💖 🌈

## Beneficios

### 🎯 **Comprender el proceso del duelo**

- 💡 Aprende sobre las etapas del duelo y cómo afectan tu bienestar emocional
- ☀️ Encuentra formas efectivas de enfrentar cada fase del proceso

### 💬 **Manejo saludable de las emociones**

- 💭 Descubre técnicas para expresar y gestionar tus sentimientos de manera positiva
- 🚶 Aplica estrategias para aliviar el dolor emocional en el día a día

### 🤝 **Construir una red de apoyo**

- 😊 Aprende a buscar y ofrecer apoyo emocional en tu entorno
- 🌐 Fortalece tus conexiones con familiares, amigos y grupos de apoyo

### 🌱 **Recrear un sentido de propósito**

- 🎯 Establece nuevos objetivos personales y encuentra significado en la vida post-pérdida
- 💖 Encuentra maneras de honrar la memoria de tus seres queridos y avanzar con esperanza

# Temas

## día 1



### Sesión 1: Entender el duelo y sus etapas

-  **Qué es el duelo**  
Definición del duelo y su impacto en la salud mental y emocional
-  **Etapas del duelo**  
Exploración de las fases del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación
-  **Impacto emocional de la pérdida**  
Cómo la pérdida afecta a las emociones y al estado psicológico
-  **Diferencias en el duelo**  
Variaciones en la experiencia del duelo según la persona y la relación con el ser querido
-  **Factores que afectan el duelo**  
Elementos como la personalidad, el apoyo social y las circunstancias de la pérdida
-  **Expectativas y realidades del duelo**  
Comprender las expectativas comunes y cómo se relacionan con la experiencia real del duelo
-  **Cómo comunicar el dolor**  
Estrategias para expresar el dolor de manera efectiva y saludable
-  **Aceptación de la pérdida**  
Cómo comenzar a aceptar la realidad de la pérdida y su impacto en la vida diaria
-  **El duelo como proceso dinámico**  
Entender que el duelo no es lineal y puede incluir altibajos
-  **Influencia del contexto cultural y social**  
Cómo las creencias y prácticas culturales afectan el duelo
-  **Recursos y apoyo disponibles**  
Identificar recursos como terapia y grupos de apoyo para manejar el duelo
-  **Testimonios y experiencias compartidas**  
Escuchar y compartir experiencias para entender mejor el proceso del duelo

# Temas

## día 2



### Sesión 2: Manejo de las emociones durante el duelo

-  **Reconocer y aceptar emociones**  
Identifica y valida sentimientos como tristeza, ira y culpa
-  **Regulación emocional**  
Estrategias para manejar emociones intensas y mantener el equilibrio
-  **Expresión emocional saludable**  
Comunica tus sentimientos de manera efectiva y sin causar daño
-  **Autocuidado**  
Incorpora actividades y rutinas para promover el bienestar emocional
-  **Hablar sobre la pérdida**  
Cómo abrir conversaciones sobre el duelo con tu entorno
-  **Crear una rutina diaria**  
Establece una estructura para reducir el estrés y la sensación de caos
-  **Relajación y mindfulness**  
Usa meditación y respiración para calmar la mente y el cuerpo
-  **Buscar apoyo profesional**  
Cuándo y cómo acudir a terapeutas o consejeros
-  **Metas pequeñas y alcanzables**  
Define objetivos diarios para mantener un sentido de propósito
-  **Momentos de calma**  
Actividades para encontrar tranquilidad y reducir la ansiedad
-  **Distracción positiva**  
Participa en actividades que permitan desconectar del dolor
-  **Honrar la memoria**  
Conmemora y recuerda al ser querido de manera significativa

# Temas

# día3



## Sesión 3: Apoyo social y redes de apoyo

### **Buscar apoyo emocional**

Cómo encontrar y aceptar el apoyo de familiares, amigos y grupos

### **Fortalecer relaciones familiares**

Mantén y mejora las conexiones con seres queridos durante el duelo

### **Grupos de apoyo**

Ventajas de unirse a grupos de apoyo y compartir experiencias

### **Terapia y consejería**

Cómo la terapia puede ayudar en el proceso de sanación

### **Ofrecer apoyo a otros**

Cómo brindar apoyo emocional a quienes también están en duelo

### **Crear una red de apoyo**

Construye una red de personas y recursos que te respalden

### **Fomentar conexiones sociales**

Mantén relaciones y busca nuevas conexiones para evitar el aislamiento

### **Recursos comunitarios**

Explora recursos y servicios disponibles en tu comunidad

### **Equilibrar apoyo y espacio personal**

Encuentra un equilibrio entre recibir apoyo y mantener tiempo para ti mismo

### **Participación en actividades sociales**

Involúcrate en actividades que promuevan la conexión social y el bienestar

### **Conectar con otros en duelo**

Compartir experiencias con personas que atraviesan el mismo proceso

### **Buscar ayuda profesional cuando sea necesario**

Reconoce cuándo es el momento de buscar ayuda profesional adicional

## ☀️ Sesión 4: Encontrar esperanza y reconstruir la vida

-  **Aceptar la pérdida y buscar significado**  
Cómo aceptar la pérdida y encontrar un nuevo propósito
-  **Establecer nuevos objetivos**  
Fija metas personales para avanzar tras la pérdida
-  **Cultivar autocuidado y resiliencia**  
Practica el autocuidado y fortalece tu capacidad de recuperación
-  **Honrar la memoria del ser querido**  
Formas significativas de recordar y celebrar a quien has perdido
-  **Reinventar tu rutina**  
Crea nuevas rutinas que te ayuden a adaptarte y encontrar alegría
-  **Explorar nuevas oportunidades**  
Busca actividades y proyectos que te brinden satisfacción
-  **Continuar el diálogo sobre la pérdida**  
Mantén conversaciones sobre el duelo para apoyar tu proceso de sanación
-  **Celebrar pequeños logros**  
Reconoce y celebra los pequeños avances en tu proceso de recuperación
-  **Recibir y ofrecer apoyo**  
Sigue recibiendo y ofreciendo apoyo para mantener la conexión emocional
-  **Mirar hacia el futuro con esperanza**  
Mantén una mentalidad positiva y abierta para el futuro
-  **Reintegrarse a la vida social**  
Vuelve a participar en actividades sociales que te aporten alegría y comunidad

# Matrícula



C03-25 Vive Curso

## Afrontando el duelo sanando corazones tras la pérdida de un ser querido

**Se imparte: jueves 06, 13, 20 y 27 de marzo**  
**Cierre de matrícula: 21 de febrero a las 4 pm**



### Matrícula

★ TITULO ★

---

APROVECHAMIENTO

---

★★★★★



**Si logras:**

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TITULO ★

---

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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)

(506) 2539-0067