

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive  
bien

2025

## RESISTENCIA & ADAPTACIÓN EMOCIONAL

enfrentando la adversidad con éxito



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 🚀

🔍 ¿Alguna vez te has encontrado frente a situaciones difíciles, preguntándote cómo algunas personas logran enfrentarlas con calma y resiliencia? 🌟

🎯 ¡Ahora es el momento de aprender a manejar las emociones y superar la adversidad con éxito! En un mundo lleno de desafíos, desarrollar una resistencia emocional sólida no solo te permitirá navegar las tormentas con mayor facilidad, sino que también fortalecerá tu bienestar general. 📈🌟🌟 Prepárate para descubrir herramientas prácticas que te ayudarán a adaptarte, crecer y prosperar ante las dificultades. 🌟

🌟 **¡No pierdas la oportunidad de aprender a fortalecer tu capacidad emocional y enfrentar cualquier reto con éxito!**

🌟 **¡Comencemos juntos este viaje hacia una vida más equilibrada y resiliente!** 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



# Objetivo



Equipar a los participantes con herramientas prácticas para desarrollar su resistencia emocional, permitiéndoles enfrentar la adversidad con éxito y adaptarse a los desafíos de la vida de manera efectiva. 🌱💪

## Beneficios



### Mejora de la Autoconciencia Emocional

- 💡 Aprende a identificar y comprender tus emociones para reaccionar mejor en situaciones diarias
- 🌿 Gana claridad sobre tus necesidades y deseos, facilitando decisiones alineadas con tu bienestar



### Aumento de la Resiliencia

- 🧑‍🦯 Fortalece tu capacidad para superar adversidades y recuperarte de momentos difíciles
- 💪 Desarrolla una mentalidad positiva que transforma desafíos en oportunidades de crecimiento



### Fortalecimiento de Relaciones Interpersonales

- 🌟 Mejora tu comunicación emocional, creando conexiones más profundas y significativas
- 👁️ Fomenta un ambiente de apoyo y empatía en tus relaciones cotidianas



### Promoción del Bienestar Integral

- 📝 Logra un equilibrio emocional que beneficie tanto tu salud mental como física
- 🌸 Disfruta de una vida más satisfactoria y armoniosa contigo mismo y con quienes te rodean

# Temas

## día 1



### **Conociendo tus Emociones: Primer Paso hacia la Autoconciencia Emocional**

-  **¿Qué son las Emociones?**  
Respuestas psicológicas y fisiológicas que influyen en nuestro comportamiento.
-  **Beneficios de la Autoconciencia Emocional**  
Mejora el bienestar mental y facilita la toma de decisiones.
-  **Principales Emociones a Conocer**  
Identificación de emociones como alegría, tristeza e ira, y su impacto diario.
-  **Influencia en Decisiones**  
Las emociones afectan nuestras decisiones en la vida personal y profesional.
-  **Reconocimiento de Emociones**  
Nombrar y entender nuestras emociones es clave para la regulación emocional.
-  **Impacto en la Salud Mental**  
Emociones no gestionadas pueden contribuir al estrés; su reconocimiento promueve la resiliencia.
-  **Estrategias para la Autoconciencia**  
Técnicas como el diario emocional ayudan a comprender nuestras reacciones.
-  **Desarrollo de la Inteligencia Emocional**  
Fomentar habilidades para manejar nuestras emociones y las de los demás.
-  **Relaciones Interpersonales**  
Mejorar la empatía y la comunicación fortalece las conexiones.
-  **Reflexión Personal**  
Practicar la reflexión sobre emociones vividas y su impacto en decisiones.
-  **Mindfulness y Emociones**  
Promueve observar nuestras emociones sin juicio, mejorando la claridad emocional.
-  **El Viaje hacia la Autoconciencia**  
Un proceso continuo que requiere práctica y autocompasión.

# Temas

## día 2



### Explorando la Regulación Emocional: Estrategias para el Autocontrol y el Bienestar

#### **Definición de Regulación Emocional**

Comprender qué es y su importancia en la vida diaria.

#### **Beneficios de Regular las Emociones**

Cómo afecta positivamente nuestra salud mental y relaciones.

#### **Técnicas de Regulación Emocional**

Estrategias prácticas como la respiración profunda y la meditación.

#### **Identificación de Emociones**

Aprender a reconocer las emociones antes de gestionarlas.

#### **Mindfulness en la Regulación Emocional**

Cómo el mindfulness puede ayudar a mantener el equilibrio emocional.

#### **Efectos de la Regulación Emocional en el Estrés**

Relación entre la regulación emocional y la reducción del estrés.

#### **Desarrollo de la Resiliencia**

Fortalecer la capacidad para enfrentar y superar desafíos emocionales.

#### **La Importancia de las Relaciones Sociales**

Cómo las conexiones sociales influyen en nuestra regulación emocional.

#### **Journaling Emocional**

Usar un diario para procesar y reflexionar sobre las emociones.

#### **Autocuidado y Regulación Emocional**

Integrar prácticas de autocuidado para mejorar el bienestar emocional.

#### **Establecimiento de Metas Emocionales**

Definir metas para mejorar la gestión emocional personal.

#### **Compartiendo Experiencias**

Fomentar un espacio seguro para discutir emociones y estrategias.

# Temas

## día3



### **Comunicación Asertiva: Expresando Emociones de Manera Saludable**

-  **¿Qué es la Comunicación Asertiva?**  
Definición y características clave.
-  **Importancia de la Comunicación Asertiva**  
Beneficios en relaciones personales y profesionales.
-  **Diferencias entre Comunicación Asertiva, Pasiva y Agresiva**  
Comparar estilos de comunicación y sus efectos.
-  **Técnicas para Practicar la Asertividad**  
Estrategias prácticas para mejorar la comunicación.
-  **Escucha Activa**  
Cómo escuchar de manera efectiva para fomentar el diálogo.
-  **Expresión de Emociones**  
Aprender a identificar y comunicar nuestras emociones.
-  **Control de la Ansiedad al Comunicar**  
Técnicas para gestionar el nerviosismo en situaciones difíciles.
-  **Manejo de Conflictos a través de la Asertividad**  
Resolución de desacuerdos de manera constructiva.
-  **Uso del Lenguaje Corporal**  
La importancia de la comunicación no verbal.
-  **Establecimiento de Límites Saludables**  
Cómo comunicar y respetar límites personales.
-  **Prácticas de Retroalimentación Constructiva**  
Cómo dar y recibir críticas de manera efectiva.
-  **Ejercicios Prácticos de Asertividad**  
Actividades para desarrollar habilidades asertivas.

# Temas

# día4



## **Inteligencia Emocional en la Práctica: Aplicaciones en la Vida Diaria**

-  **Definición de Inteligencia Emocional**  
Comprender qué es y sus componentes clave.
-  **Beneficios de la Inteligencia Emocional**  
Cómo mejora las relaciones y el bienestar personal.
-  **Desarrollo de la Autoconciencia**  
Estrategias para identificar y entender nuestras emociones.
-  **Regulación Emocional en Situaciones Cotidianas**  
Técnicas para manejar emociones en el día a día.
-  **Empatía en las Interacciones Sociales**  
Cómo conectar y comprender las emociones de los demás.
-  **Comunicación Efectiva con Inteligencia Emocional**  
Integrar la inteligencia emocional en la comunicación.
-  **Resolución de Conflictos**  
Aplicar la inteligencia emocional para manejar desacuerdos.
-  **Inteligencia Emocional en el Trabajo**  
Mejora del clima laboral y relaciones profesionales.
-  **Prácticas de Autocuidado Emocional**  
Actividades para promover el bienestar emocional.
-  **El Papel de la Inteligencia Emocional en el Liderazgo**  
Cómo los líderes pueden usar la inteligencia emocional para inspirar.
-  **Reflexiones sobre el Crecimiento Personal**  
Fomentar el aprendizaje continuo a través de la inteligencia emocional.
-  **Impacto Social de la Inteligencia Emocional**  
La influencia en la comunidad y las relaciones interpersonales.

# Matrícula



C06-25 Vive Curso

## Resistencia y adaptación emocional enfrentando la adversidad con éxito

**Se imparte: 05, 12, 19 y 26 de junio, de 09 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 23 de mayo a las 4 pm**



### Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO

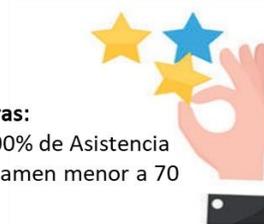


Si logras:

- 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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067