



Vibrando en Positivo: Estrategias innovadoras para transformar el estrés, la tristeza y la depresión



Vive Curso Vibrando en Positivo: Estrategias innovadoras para transformar el estrés, la tristeza y la depresión
Noviembre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



La inclusión de estrategias innovadoras para abordar el estrés, la tristeza y la depresión en el Programa Vive Bien de la Caja Costarricense de Seguro Social se fundamenta en la creciente necesidad de abordar los desafíos emocionales que enfrenta la población. La salud mental es un componente esencial del bienestar general, y estas condiciones pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas; tomando en cuenta que estamos viviendo en un entorno post pandemia, donde la salud mental se vio afectada en todos sus ámbitos y los casos de

Es importante indicar, que, al abordar el estrés, la tristeza y la depresión, como las enfermedades mentales que más aquejan en la actualidad a las sociedades modernas, estamos adoptando un enfoque preventivo y de promoción de la salud mental; y así mediante el uso de información, herramientas que se pueden utilizar en la vida diaria, equipamiento de habilidades y recursos emocionales, de alguna manera, se está empoderando a las personas, para que puedan hacer frente a los desafíos emocionales de manera más efectiva y reducir el riesgo de futuras dificultades e impactos en sus relaciones y entornos varios. Al promover la autogestión de la salud mental, se pretende fomentar la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas y mantener su bienestar a largo plazo.



Actualmente el estrés, la tristeza y la depresión son términos relacionados con el bienestar emocional y la salud mental; aunque tienen sus similitudes, son experiencias distintas con características y causas diferentes desde la vivencia de cada persona y en cada entorno en particular. El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibe como desafiantes o amenazadoras; es así como el estrés prolongado o crónico puede ser perjudicial para la salud física y mental. La tristeza por su parte es una emoción humana natural que todos experimentamos en algún momento de la vida; que al igual que el estrés, puede ser transitoria y suele disminuir con el tiempo a medida que nos adaptamos a la situación, pero si perdura en sus síntomas, duración y frecuencia se puede convertir en una depresión clínica.

La depresión es una condición médica que afecta el funcionamiento emocional, cognitivo y físico de una persona, los síntomas son variados, profundos y duraderos en el tiempo; a diferencia de la tristeza, la depresión no desaparece simplemente con el tiempo o con una buena noticia, requiere tratamiento adecuado, que puede incluir terapia psicológica y en algunos casos medicación, para ayudar a la persona a superar la enfermedad.

El Programa Vive Bien, refuerza en este curso información responsable, actualizada y de mano de profesionales interdisciplinarios, para brindar un espacio de conocimiento sobre estas afecciones a la salud integral de las/los participantes, así como reafirmar el compromiso con la mejor calidad de vida de la población en general, dando acceso a enfoques terapéuticos actualizados y efectivos, hábitos de autocuidado en la vida diaria y reconociendo que el bienestar mental es un pilar fundamental de la calidad de vida.

Objetivo General

Proporcionar a las personas participantes un conjunto diverso de herramientas y estrategias prácticas, basadas en corrientes relevantes y actualizadas, para abordar el estrés, la tristeza y la depresión de manera constructiva y transformadora.

-
- Comprender y diferenciar los conceptos de estrés, tristeza y depresión, así como sus efectos en la salud mental, social y física; así como los factores estresantes presentes en su vida personal y profesional, desarrollando habilidades para afrontarlos de manera constructiva
 - Aplicar técnicas variadas en la vida cotidiana de resiliencia emocional y mindfulness para fortalecer la capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes, con el uso de estrategias prácticas que fomenten las emociones positivas, gratitud y perdón en su vida diaria
 - Practicar terapias modernas desde la psicología para afrontar el estrés, la depresión y la tristeza, como Terapia cognitivo-conductual y la terapia de aceptación y compromiso (ACT).
 - Conocer las principales estrategias innovadoras para el manejo del estrés, la tristeza y la depresión, como la Terapia Asistida por Animales (TAA) y las Terapias virtuales y aplicaciones móviles (APP) existentes en el mercado.

Beneficios

Temas

Sesión 1: Comprendiendo el estrés, la tristeza y la depresión

- ¿Qué es el estrés? Tipos de estrés y sus efectos en la salud mental, física y social
- Identificación de síntomas de estrés y tristeza en una/o mismo y en otros
- El cortisol: conoce a tu compañero de viaje
- La tristeza como emoción natural: diferencia entre tristeza y depresión
- ¿Qué es la depresión? diagnóstico, sintomatología y tratamiento
- Técnicas para autodiagnóstico emocional: registro de emociones, visita a un profesional, rueda emocional, preguntas introspectivas, diario emocional, escala de clasificación emocional
- La ética en el manejo del estrés, la tristeza y la depresión: componentes de la salud mental

Sesión 2: Estrategias para transformar el estrés y la tristeza desde la resiliencia

- El poder de la resiliencia: concepto, beneficios y ejercicios prácticos
- Identificación de factores estresantes en la vida personal y profesional
- Técnicas de afrontamiento, balance y gestión del estrés: actividad física, alimentación balanceada, relaciones sociales sanas, higiene del sueño, otros
- La importancia de la gratitud y el perdón en el proceso de transformación personal
- Actividades prácticas para aumentar la alegría: conversión con otros, técnicas de meditación, respiración profunda, el yoga u otras técnicas de relajación, Mindfulness, escuchar al cuerpo, otras
- Integrando la actividad física y el ejercicio en el bienestar emocional: principales efectos
- Fomentando relaciones sociales positivas y redes de apoyo social
- El papel de la creatividad y el arte en la transformación personal: arte terapia, teatro terapia, musicoterapia, danzaterapia, risoterapia, hidroterapia, aromaterapia, libro terapia, otras

Sesión 3: Terapias modernas para afrontar el estrés, la tristeza y la depresión

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): mejorar el bienestar psicológico y vivir una vida más plena y significativa
- Introducción a la terapia de aceptación y compromiso y sus componentes: aceptación plena, Mindfulness, fusión cognitiva, trascendencia del Yo, experiencia del presente, el Yo observador y el Yo rumiante, acción comprometida, flexibilidad psicológica
- Aprender a aceptar pensamientos y emociones difíciles sin luchar contra ellos
- Desarrollo de una lista de valores personales y planificación de acciones coherentes con esos valores

- Terapia Cognitivo-Conductual basada en la atención plena: conceptos principales del enfoque, identificación y cuestionamiento de patrones de pensamiento negativo o ideas irracionales mediante la TREC
- Reevaluación cognitiva: cambiar patrones de pensamientos, cuestionarios y registro de pensamientos, STOP- DROP- ALTO, otras técnicas
- La solución de los cuatro pasos: afrontar, aceptar, flotar y dejar pasar el tiempo para manejo del estrés y la tristeza

Sesión 4: Estrategias innovadoras para el manejo del estrés, la tristeza y la depresión

- Terapia Asistida por Animales (TAA): beneficios de la conexión emocional y aplicación en el manejo del estrés, la tristeza y la depression
- Estrategias más importantes para aplicar con diferentes tipos de animales: perros, gatos, caballos, delfines, animales de la granja
- Terapias virtuales y aplicaciones móviles (APP): para abordar el estrés, la tristeza y la depresión que existen en el mercado
- Aplicación de meditación y Mindfulness, aplicaciones de terapia en línea, aplicaciones de seguimiento emocional, aplicaciones de respiración y relajación, programas de entrenamiento cerebral, plataformas de bienestar y autocuidado,
- Uso práctico de herramientas digitales para el seguimiento del estado de ánimo y la implementación de técnicas terapéuticas: terapias y terapeutas virtuales

Edición I

Vibrando en Positivo

Se imparte: miércoles 05, 06, 12 y 13 de diciembre 2024, de 09 am a 12 md

Cierre de matrícula: 25 de noviembre 2024 a las 4 pm

Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/v5wUFJ6gPF>



Equipo PVB+



Dra. Lorian Leiva Salazar

Licenciada en Psicología, Coach de Vida, Máster en Psicología Clínica. Con formación universitario en el manejo de grupos y en Ciencias de la Educación en la UCR. Coordinadora Técnica en la CCSS del Programa Vive Bien, En su rol de facilitadora ha formado programas empresariales a nivel costarricense y ha impartido capacitaciones en los últimos quince años para la institución, empresas privadas e instituciones estatales. lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.
Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr



**Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS**

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

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

SÍGUENOS

