

12

horas
Gratuito
+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

LUCHANDO JUNTOS CONTRA LA VIOLENCIA



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 🚀

🌟 **¡Es momento de unirnos y luchar juntos contra la violencia!**

🌟 Este curso busca crear conciencia sobre la importancia de prevenir y enfrentar la violencia en todas sus formas. A través de estrategias colaborativas y recursos efectivos, aprenderás a identificar señales de alerta y promover un entorno seguro, tanto en tu comunidad como en el ámbito personal. Exploraremos cómo la empatía, el respeto y el trabajo en equipo son herramientas clave para erradicar la violencia y construir relaciones más sanas. ¡Juntos podemos marcar la diferencia y generar un cambio positivo! 🌟🤝

🎯 **Construir un entorno seguro es tarea de todos.** Aprenderás cómo involucrarte de manera activa en la prevención de la violencia, fortaleciendo el respeto y la empatía en cada interacción. Cada acción cuenta para crear un impacto duradero. 💪🌱🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



🌟 **Fomentar la sensibilización y acción conjunta para prevenir y combatir la violencia**, promoviendo una cultura de respeto, empatía y colaboración en todos los entornos. 🚀💬

Beneficios



Fomentar la conciencia sobre la violencia

📣 Aprende cómo la violencia afecta a las personas y comunidades. 🔍
Identifica señales de alerta para actuar rápidamente.



Desarrollar estrategias preventivas efectivas

🔧 Descubre herramientas para prevenir la violencia en el hogar y el trabajo. 🏠
Promueve espacios seguros y respetuosos.



Fortalecer la empatía y el apoyo mutuo

💡 La empatía puede transformar conflictos en soluciones. 🛡️ Fomenta redes de apoyo y comunicación abierta.



Impulsar cambios positivos en la sociedad

🌍 Conviértete en un agente de cambio. 💪 Aprende cómo reducir la violencia y promover la paz en tu comunidad.

Temas

día 1



Sesión 1: Identificación de la violencia: Tipos y señales clave

-  **Definición de violencia**
Explora el concepto de violencia y sus diversas manifestaciones en la sociedad.
-  **Tipos de violencia: física, emocional y verbal**
Identifica las formas de violencia y sus características específicas.
-  **Señales de alerta en víctimas**
Reconoce las señales que indican que alguien es víctima de violencia.
-  **Impacto de la violencia en la comunidad**
Analiza cómo la violencia afecta a las víctimas y a la comunidad en general.
-  **Causas de la violencia**
Examina los factores que contribuyen al surgimiento de la violencia en diversos contextos.
-  **Mitos y realidades sobre la violencia**
Desmonta creencias erróneas sobre la violencia y su impacto.
-  **Recursos y líneas de ayuda**
Proporciona información sobre organizaciones y líneas de ayuda para víctimas.
-  **Educación y prevención de la violencia**
Destaca la importancia de la educación en la prevención de situaciones violentas.
-  **El rol de los profesionales de la salud**
Explica cómo pueden intervenir los profesionales de la salud para ayudar a las víctimas.
-  **Empoderamiento y autocuidado**
Estrategias para empoderar a las víctimas y fomentar su bienestar.
-  **Rehabilitación y reintegración**
Aborda los procesos de rehabilitación para víctimas y agresores.
-  **Construyendo comunidades seguras**
Promueve la colaboración para crear un entorno seguro y de apoyo.

Temas

día 2



Sesión 2: Luchando Juntos Contra la Violencia

-  **Identificación de patrones de violencia**
Reconoce comportamientos abusivos comunes en situaciones de violencia.
-  **Efectos en la salud mental**
Analiza el impacto de la violencia en la salud mental de las víctimas.
-  **Testimonios de sobrevivientes**
Comparte relatos inspiradores de quienes han superado la violencia.
-  **Apoyo comunitario**
Explora el rol vital de la comunidad en ayudar a las víctimas.
-  **Prevención a través de la educación**
Destaca programas que fomentan relaciones saludables y previenen la violencia.
-  **Manejo de conflictos**
Enseña técnicas para resolver conflictos sin violencia.
-  **Acciones ante la violencia**
Proporciona pasos a seguir en caso de enfrentar situaciones violentas.
-  **Recursos educativos**
Ofrece materiales que ayudan a entender la violencia y sus efectos.
-  **Capacitación en salud**
Enfatiza la formación de profesionales para abordar la violencia adecuadamente.
-  **Autodefensa**
Promueve la confianza y seguridad personal a través de talleres.
-  **Colaboración local**
Fomenta el trabajo conjunto de organizaciones contra la violencia.
-  **Cultura de paz**
Discute la importancia de cultivar una cultura de paz y respeto.

Temas

día3



sesión 3: Luchando Juntos Contra la Violencia

-  **Contexto de la violencia en Costa Rica**
Analiza la situación actual de la violencia en el país y sus causas principales.
-  **Prevención comunitaria**
Explora iniciativas locales que ayudan a prevenir la violencia y promover la paz.
-  **Redes de apoyo locales**
Fomenta la creación de redes que ofrezcan asistencia a las víctimas.
-  **Educación en escuelas**
Discute la importancia de programas educativos para abordar la violencia.
-  **Rol de las instituciones**
Evalúa cómo las instituciones y ONGs combaten la violencia.
-  **Talleres de resolución de conflictos**
Ofrece talleres para enseñar a manejar conflictos de manera efectiva.
-  **Recursos locales disponibles**
Informa sobre servicios de apoyo en Costa Rica.
-  **Escapar del ciclo de violencia**
Explora estrategias para que las víctimas salgan de situaciones violentas.
-  **Activismo en redes sociales**
Motiva a usar las redes sociales para crear conciencia y promover el cambio.
-  **Impacto familiar de la violencia**
Analiza cómo la violencia afecta a las familias y su importancia.
-  **Derechos de las víctimas**
Informa sobre los derechos legales de las víctimas y el acceso a la justicia.
-  **Visión de una Costa Rica sin violencia**
Inspira a imaginar un futuro con paz y convivencia armoniosa.

Sesión 4: Luchando Juntos Contra la Violencia

Estrategias de intervención

Examinar métodos efectivos para intervenir y apoyar a las víctimas de violencia.

Colaboración entre sectores

Fomentar la cooperación entre el gobierno, ONGs y comunidades en la lucha contra la violencia.

Campañas de sensibilización

Desarrollar campañas educativas sobre la violencia y sus consecuencias.

Formación en habilidades socioemocionales

Ofrecer talleres para fortalecer habilidades emocionales y sociales en la comunidad.

Protección de grupos vulnerables

Identificar y proteger a los grupos más afectados por la violencia en Costa Rica.

Uso de tecnología en prevención

Explorar el papel de la tecnología en la prevención y denuncia de la violencia.

Fortalecimiento del núcleo familiar

Promover programas que refuercen las relaciones familiares y prevengan la violencia.

Monitoreo y evaluación

Analizar cómo medir la efectividad de las intervenciones comunitarias.

Salidas seguras para las víctimas

Crear rutas seguras para que las víctimas busquen ayuda.

Construcción de una cultura de paz

Fomentar una cultura que valore la paz y el respeto mutuo.

Recursos educativos

Informar sobre materiales y recursos para educar sobre la violencia.

Testimonios de superación

Compartir historias que inspiren a otros a luchar contra la violencia.

Matrícula



C11-25 Vive Curso

Luchando juntos contra la violencia

Se imparte: 06, 13, 20 y 27 de noviembre, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 24 de octubre 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