

02

horas

Gratuito

+ Titula

01 pm a 03 pm

Una vez
Al mes



 **vive
bien**

2025

GRUPO DE APOYO
VIDA RENOVADA
Bienestar Mental &
Prevención del Suicidio



GRUPO DE APOYO
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨



Generamos *cambios*
positivos en la
calidad de **vida**



☀️ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ☀️

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, y 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?**

En el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia su jubilación caracterizada por una vida con bienestar y plenitud 🤝 ❤️

🌟 ¿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:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
 - ◆ **Charlas** *de capacitación*
 - ◆ **Certificaciones** *especializadas*
 - ◆ **Grupos** *de apoyo*
 - ◆ **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 puedes contribuir activamente al **bienestar mental** de los demás y prevenir la **conducta suicida** en tu entorno?



🎯 ¡Es el momento de ser parte de un **grupo de apoyo** que no solo transforma vidas, sino que también contribuye a crear **espacios seguros** para quienes más lo necesitan! En el contexto actual, la capacidad de reconocer **signos de alerta** y ofrecer **apoyo emocional adecuado** es crucial para mejorar la **calidad de vida** de las personas que enfrentan desafíos de salud mental. Al aprender **herramientas prácticas** de intervención y acompañamiento, no solo estás mejorando tu **bienestar**, sino también el de tu comunidad. 🗨️👉

🚀 Únete al **Grupo de Apoyo Vida Renovada** y adquiere las **estrategias necesarias** para prevenir el suicidio, abordar la **soledad** y la **desesperanza**, y fomentar un ambiente de **comprensión y apoyo emocional**.



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊

Objetivo



☀️ Proveer **herramientas efectivas** de **salud mental** 🧠💪 para prevenir la **conducta suicida**, promoviendo el **bienestar integral** 📊🌟 y apoyando la **salud mental** en la **vida diaria** ❤️🤝.

Beneficios

🎯 Definir Metas Claras y Alcanzables

📁 Aprende a establecer metas claras y realistas para tu bienestar mental y prevención del suicidio, creando un plan de acción detallado para alcanzar tu salud emocional con éxito.

🚀 Mejora tu capacidad para enfocarte en objetivos específicos y alcanzables para cuidar de tu salud mental y apoyar a otros

📖 Aplicar Estrategias de Apoyo y Acompañamiento Efectivo

📅 Descubre estrategias prácticas para ofrecer apoyo emocional a quienes lo necesiten, utilizando herramientas de intervención en crisis.

📊 Maximiza tu capacidad de apoyo social y contribuye a la prevención del suicidio al gestionar las relaciones interpersonales de manera eficaz.

💪 Aumentar la Empatía y la Sensibilidad Social

💡 Fortalece tu empatía y compromiso hacia aquellos que atraviesan momentos difíciles, desarrollando habilidades para escuchar y brindar apoyo.

👛 Aprende técnicas para crear un entorno seguro y comprensivo para quienes enfrentan desafíos emocionales y psicológicos.

🔍 Evaluar y Ajustar el Apoyo en el Proceso de Sanación

🏠 Mejora tus habilidades para evaluar y ajustar el apoyo brindado a los demás, asegurando que se mantengan en el camino hacia la sanación emocional.

📊 Aprende a identificar señales de alerta y hacer ajustes estratégicos en el apoyo que ofreces, contribuyendo a la prevención del suicidio y la mejora del bienestar integral.

Temas



día AlMes

Grupo de apoyo Vida Renovada Bienestar mental y prevención del suicidio


Sesión 1 (Enero):

 Apoyo mutuo previene conducta suicida y promueve bienestar.

Sesión 2 (Febrero):

 Derribando mitos sobre suicidio para una acción efectiva.


Sesión 3 (Marzo):

 Identificación temprana del suicidio mediante signos y acciones.

Sesión 4 (Abril):

 Bienestar mental: autocuidado y prácticas diarias esenciales.


Sesión 5 (Mayo):

 Apoyo y duelo tras suicidio de un ser querido.

Sesión 6 (Junio):

 Cómo apoyar a quienes enfrentan emociones difíciles actualmente.


Sesión 7 (Julio):

 El peligro del positivismo tóxico y depresión sonriente.

Sesión 8 (Agosto):

 La soledad adulta: herramientas para enfrentar esta epidemia.

Sesión 9 (Septiembre):

 Intervenciones positivas en crisis para enfrentar conflictos personales.

Sesión 10 (Octubre):

 Seis factores protectores para sanación y crecimiento emocional.

Sesión 11 (Noviembre):

 Prevención en el trabajo: identificar compañeros en riesgo.

Sesión 12 (Diciembre):

 Evento de cierre anual del Grupo de Apoyo.

Matrícula



G01-25 Vive Grupo de Apoyo

Vida Renovada

Bienestar mental & prevención del suicidio

Se imparte: una vez al mes 1

7 ene, 14 feb, 14 mar, 04 abr, 16 may, 13 jun, 04 jul,
08 ago, 12 sep, 17 oct, 14 nov, 12 dic

Horario de 1 pm a 3 pm

Se matricula una sola vez

puede ingresar en cualquier momento del año 2025



[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