

02

horas

Gratuito

+ Titula

01 pm a 03 pm

Una vez
Al mes



GRUPO DE APOYO
VIVE BIEN

VIVE



ive
bien

2025

Grupo Manejo del Duelo **CORAZONES QUE RENACEN**



¡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 algunas personas logran superar el dolor de la pérdida y encontrar paz durante el duelo? ☀️

🎯 ¡Es el momento de sanar y encontrar el camino hacia el bienestar! En el proceso de duelo, contar con un grupo de apoyo es fundamental para gestionar las emociones y avanzar hacia la sanación. Este grupo proporciona un espacio seguro para compartir experiencias, aprender estrategias de afrontamiento efectivas y encontrar consuelo en el apoyo mutuo. Te ayudamos a comprender las etapas del duelo, aplicar prácticas de autocuidado y construir un nuevo propósito en tu vida después de la pérdida. 🕊️💡

☀️ ¡Prepárate para **transformar tu proceso de duelo**, encontrar la **sanación** y reconectar con tu **bienestar emocional!** ☀️

🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de aprender **herramientas efectivas** para enfrentar el **duelo** y avanzar hacia una **vida plena** después de la **pérdida!** 🌟

¡Vamos a comenzar este **viaje de sanación**, apoyarte mutuamente y redescubrir el **propósito** y la **paz emocional!** 🚀



Objetivo



☀️ Equipar a los participantes con herramientas efectivas para comprender, procesar y sanar su duelo 🚀 🎯. Facilitando la implementación de estrategias prácticas que promuevan el autocuidado y el bienestar emocional durante todo el proceso de duelo 📈 ✨

Beneficios

🎯 Comprender el Duelo y sus Etapas

📁 Aprende a identificar las etapas del duelo y sus manifestaciones emocionales, físicas y psicológicas, para poder abordarlas

🚀 Mejora tu capacidad para aceptar y gestionar tus emociones durante el proceso de duelo.

📖 Desarrollar Estrategias de Autocuidado

📅 Descubre técnicas de autocuidado efectivas para mejorar tu bienestar emocional y físico mientras atraviesas el duelo.

📈 Fortalece tu resiliencia y bienestar, promoviendo una recuperación saludable y equilibrada.

👊 Fomentar la Conexión y Apoyo Mutuo

💡 Establece un sentido de comunidad dentro del grupo, proporcionando un espacio seguro para compartir y recibir apoyo.

👛 Aprende a brindar y recibir empatía, fortaleciendo los vínculos de apoyo durante el proceso de duelo.

🔍 Integrar el Duelo en el Proyecto de Vida

🏠 Desarrolla herramientas para reconstruir tu vida después de la pérdida, enfocándote en la creación de un nuevo propósito y visión.

📊 Aprende a identificar oportunidades de crecimiento personal

Temas



día **AlMes**

Grupo de Apoyo en Duelo

Sesión 1 (Enero):

 ¿Qué es el Grupo Sanando Corazones?

Sesión 2 (Febrero):

 ¿Qué significa estar en duelo?

Sesión 3 (Marzo):

 **END** Etapas y tareas del proceso de duelo.

Sesión 4 (Abril):

 El duelo en niños, adolescentes y adultos mayores.

Sesión 5 (Mayo):

 Herramientas para enfrentar duelos especiales.

Sesión 6 (Junio):

 Ritos y rituales de despedida.

Sesión 7 (Julio):

 Autocuidado durante el proceso de duelo.

Sesión 8 (Agosto):

 Cómo acompañar a alguien en duelo.

Sesión 9 (Septiembre):

 Técnicas creativas para elaborar el duelo.

Sesión 10 (Octubre):

 Superando el duelo desde la esperanza.

Sesión 11 (Noviembre):

 Proyecto de vida: empezar de nuevo tras la pérdida.

Sesión 12 (Diciembre):

 Evento de cierre anual del Grupo de Apoyo.

Matrícula



G03-25 Vive Grupo de Apoyo Grupo Manejo del duelo Corazones que Renacen

Se imparte:

una vez al mes 31 ene, 28 feb, 28 mar, 25 abr, 30 may, 27 jun, 18 jul, 29 ago, 26 sep, 31 oct, 28 nov |

Horario de 1 pm a 3 pm

Se matricula una sola vez,

puede ingresar en cualquier momento del año 2025



[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

(506) 2539-0067