

01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am



2026

¡vive
bien



Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Microlearning



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

01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 05

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 12

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



ENERO

Micro-Learning: L01-26

 **Vivir con propósito cada día**

 **Enfoque:** Descubre cómo vivir con **propósito** transforma tu día, alineando **acciones, valores y bienestar emocional**.

 **Subtemas:**

- 1** **Autoconocimiento** y conexión con tu **propósito personal**
- 2** **Hábitos conscientes** para una vida con **sentido**
- 3** **Gestión del tiempo y energía** desde lo que importa
- 4** **Acciones diarias** que reflejan tu **propósito y bienestar**

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L02-26

 **Cómo usar la matriz de Eisenhower y priorizar el día a día**

 **Enfoque:** Aprende a usar la **matriz de Eisenhower** para **priorizar**, gestionar tu **tiempo** y mejorar tu **organización diaria**.

 **Subtemas:**

- 1** Principios de la **matriz de Eisenhower**
- 2** Identificación de tareas **urgentes e importantes**
- 3** Estrategias para **delegar o eliminar tareas**
- 4** **Planificación diaria** enfocada en **resultados y bienestar**

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 19

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 26

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



ENERO

Micro-Learning: L03-26

 **Conoce la ansiedad y gestiona emociones**

 **Enfoque:** Comprende la **ansiedad** y aprende a **gestionar emociones** para fortalecer **bienestar emocional** y **equilibrio diario**.

 **Subtemas:**

- 1 Identificación de señales de **ansiedad**
- 2 Estrategias para **manejar emociones difíciles**
- 3 Técnicas de **relajación** y **autocontrol**
- 4 Hábitos y prácticas para mantener **equilibrio emocional**

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L04-26

 **Envejecer activo con productividad y propósito en la madurez**

 **Enfoque:** Promueve un **envejecimiento activo** combinando **productividad** y **propósito** para **bienestar integral** y **realización personal**.

 **Subtemas:**

- 1 Factores clave para un **envejecimiento activo**
- 2 Mantener **productividad física y mental**
- 3 Descubrir y mantener un **propósito significativo**
- 4 Estrategias para **bienestar integral** en la madurez

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 02

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 09

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Febrero

Micro-Learning: L05-26

 **Método Pomodoro: gestión del tiempo en bloques de concentración**

 **Enfoque:** Optimiza tu *gestión del tiempo* aplicando el *Método Pomodoro* para aumentar *concentración* y *productividad*.

Subtemas:

- 1 Fundamentos del *Método Pomodoro*
- 2 Cómo organizar *bloques de concentración*
- 3 Herramientas y técnicas para mantener *enfoco*
- 4 Estrategias para integrar *Pomodoro* en la rutina diaria

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L06-26

 **Trabajo en equipo con roles Belbin**

 **Enfoque:** Mejora la *colaboración* identificando *roles Belbin* para potenciar *fortalezas*, equilibrar *equipos* y lograr *resultados efectivos*.

Subtemas:

- 1 Introducción a los *roles Belbin*
- 2 Identificación de *fortalezas* y *debilidades* individuales
- 3 Estrategias para asignar *roles* y optimizar *desempeño*
- 4 Cómo aplicar *Belbin* para equipos más eficientes

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+Titula

08 am a 09 am

 Lunes 16

Gratuito
+Titula

8 am a 9 am

 Lunes 23

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Febrero

Micro-Learning: L07-26

Flexibilidad laboral y equilibrio personal

 **Enfoque:** Desarrolla *flexibilidad laboral* y estrategias para mantener *equilibrio personal*, promoviendo *bienestar* y *productividad sostenible*.

Subtemas:

- 1 Principios de *flexibilidad laboral* y adaptación al *cambio*
- 2 Gestión del *tiempo* y *prioridades personales*
- 3 Estrategias para equilibrar *vida profesional* y *personal*
- 4 Hábitos para mantener *bienestar* y *rendimiento óptimo*

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L08-26

IE de Goleman: autoconocimiento y control de emociones

 **Enfoque:** Desarrolla *inteligencia emocional* mediante *autoconocimiento* y *control de emociones* para mejorar *relaciones* y *desempeño personal*.

Subtemas:

- 1 Fundamentos de la *inteligencia emocional* según Goleman
- 2 Técnicas de *autoconocimiento* y reflexión personal
- 3 Estrategias para *controlar emociones* en distintos contextos
- 4 Aplicación práctica de la *IE* en la vida diaria

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 02

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 09

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



MARZO

Micro-Learning: L09-26

Conecta con tu propósito Interior

 **Enfoque:** Descubre cómo *conectar con tu propósito interior* fortalece *bienestar, motivación y dirección consciente* en tu vida.

Subtemas:

- 1 Identificación de tu *propósito personal*
- 2 Herramientas para *alinear acciones con tus valores*
- 3 Estrategias para mantener *claridad y enfoque diario*
- 4 Acciones concretas para *vivir con sentido y plenitud*

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L10-26

Principios ESG aplicados al trabajo y vida diaria

 **Enfoque:** Aprende a integrar los principios *ESG* en tu *trabajo y vida diaria* para generar *impacto sostenible* y consciente.

Subtemas:

- 1 Fundamentos de *ESG*: ambiental, social y gobernanza
- 2 Aplicación práctica en *decisiones laborales y personales*
- 3 Estrategias para fomentar *responsabilidad y ética*
- 4 Cómo *medir y reflejar impacto positivo* diariamente

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 16

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 23

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



MARZO

Micro-Learning: L11-26

 **Getting Things Done: cómo vaciar la mente y tener claridad**

 **Enfoque:** Aprende a aplicar *Getting Things Done* para **vaciar la mente**, organizar **tareas** y lograr **claridad y enfoque**.

Subtemas:

- 1 Principios clave de **GTD** y captura de ideas
- 2 Cómo **vaciar la mente** y organizar **tareas**
- 3 Estrategias para **priorizar y planificar** efectivamente
- 4 Mantener **enfoque** y **claridad** en el día a día

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L12-26

 **Finanzas conductuales: cómo manejar impulsos y decisiones**

 **Enfoque:** Descubre cómo aplicar **finanzas conductuales** para **controlar impulsos**, tomar **decisiones conscientes** y mejorar **salud financiera**.

Subtemas:

- 1 Principios de **finanzas conductuales** y toma de decisiones
- 2 Identificación de **sesgos** y hábitos financieros **impulsivos**
- 3 Estrategias para **controlar gastos** y priorizar **metas**
- 4 Técnicas para fortalecer **disciplina** y **planificación financiera**

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 06

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 13

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Abril

Micro-Learning: L13-26

 **Ikigai japonés: filosofía para descubrir propósito de vida**

 **Enfoque:** Aprende a aplicar el *Ikigai japonés* para descubrir tu *propósito de vida*, alinear *acciones* y encontrar *sentido diario*.

Subtemas:

- 1 Conceptos clave del *Ikigai* y su origen japonés
- 2 Cómo identificar lo que *amas* y en lo que eres *bueno*
- 3 Integrar *propósito, misión, vocación y profesión*
- 4 Estrategias para vivir alineado con tu *Ikigai*

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L14-26

 **Técnica STOP para el manejo de la ansiedad**

 **Enfoque:** Aprende a usar la *técnica STOP* para gestionar la *ansiedad*, recuperar *calma* y responder con *conciencia* en situaciones difíciles.

Subtemas:

- 1 Concepto y pasos de la *técnica STOP*
- 2 Cómo reconocer señales de *ansiedad*
- 3 Aplicación práctica en momentos de *estrés*
- 4 Estrategias para incorporar *STOP* en la vida diaria

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 20

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 27

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Abril

Micro-Learning: L15-26

 **Takebo japonés: diario financiero para registrar ingresos y gastos**

 **Enfoque:** Aprende a usar el **Takebo**, diario financiero japonés, para registrar **ingresos** y **gastos**, mejorando tu **gestión económica**.

 **Subtemas:**

- 1 Fundamentos del **Takebo** y su filosofía financiera
- 2 Cómo registrar **ingresos** y **gastos** de manera efectiva
- 3 Estrategias para identificar patrones de **consumo**
- 4 Técnicas para planificar **ahorro** y objetivos financieros

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L16-26

 **Futuro seguro para jóvenes: la Pensión importa**

 **Enfoque:** Concientiza a **jóvenes** sobre la importancia de la **pensión** para un **futuro seguro** y decisiones financieras **responsables**.

 **Subtemas:**

- 1 Conceptos clave sobre la **pensión** y su relevancia
- 2 Beneficios de iniciar **aportes** temprano
- 3 Cómo planificar para un **futuro financiero estable**
- 4 Estrategias para tomar decisiones **responsables** y sostenibles

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+Titula

08 am a 09 am

 Lunes 04

Gratuito
+Titula

8 am a 9 am

 Lunes 11

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Mayo

Micro-Learning: L17-26

 **Planificación SMART: definición de objetivos claros y alcanzables**

 **Enfoque:** Aprende a definir **objetivos claros** y alcanzables usando **SMART**, mejorando **resultados** y **enfoque** diario.

 **Subtemas:**

- 1 Fundamentos de la **planificación SMART**
- 2 Cómo establecer objetivos **específicos** y **medibles**
- 3 Técnicas para definir metas **alcanzables** y **relevantes**
- 4 Seguimiento y **ajuste de objetivos** para el éxito

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L18-26

 **Cierre digital nocturno para descansar**

 **Enfoque:** Aprende a implementar un **cierre digital nocturno** que favorezca **descanso**, **desconexión** y **bienestar** antes de dormir.

 **Subtemas:**

- 1 Importancia de la **desconexión tecnológica**
- 2 Estrategias para reducir **uso de pantallas** antes de dormir
- 3 Hábitos para mejorar la **calidad del sueño**
- 4 Creación de **rutinas nocturnas saludables**

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 18

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 25

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Mayo

Micro-Learning: L19-26

 **Comunicación no violenta: mejora en el trato familiar y laboral**

 **Enfoque:** Desarrolla habilidades de **comunicación no violenta** para mejorar relaciones familiares y laborales, fomentando **respeto** y **empatía**.

Subtemas:

- 1 Principios de la **comunicación no violenta**
- 2 Cómo expresar **necesidades** y **emociones** sin conflictos
- 3 **Escucha activa** y **empatía** en conversaciones
- 4 Estrategias para resolver **desacuerdos** de manera constructiva

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L20-26

 **Hygge danés: filosofía de la felicidad en lo simple y cotidiano**

 **Enfoque:** Descubre la filosofía **Hygge** para encontrar **felicidad** en lo **simple**, cotidiano y momentos de **bienestar** compartido.

Subtemas:

- 1 Principios del **Hygge** y su origen danés
- 2 Cómo crear **ambientes cálidos** y acogedores
- 3 Prácticas diarias para disfrutar la **simplicidad**
- 4 Fomentar **conexión** y **bienestar** en la vida cotidiana

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+Titula

08 am a 09 am

 Lunes 01

Gratuito
+Titula

8 am a 9 am

 Lunes 08

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



junio

Micro-Learning: L21-26

Introducción a la IA en la vida diaria

 **Enfoque:** Aprende los fundamentos de la **IA** y cómo aplicarla para mejorar tu **vida diaria** y decisiones **cotidianas**.

Subtemas:

- 1 Conceptos clave de **Inteligencia Artificial**
- 2 Aplicaciones prácticas en el **hogar** y **trabajo**
- 3 **Ética** y **seguridad** en el uso de IA
- 4 Herramientas y recursos accesibles para la **vida diaria**

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L22-26

Microbiota sana y bienestar integral

 **Enfoque:** Descubre cómo una **microbiota sana** fortalece tu **bienestar integral**, apoyando **digestión**, **inmunidad** y equilibrio físico-emocional.

Subtemas:

- 1 Principios de la **microbiota** y su función en el cuerpo
- 2 **Alimentación** y hábitos para mantener **flora intestinal saludable**
- 3 Impacto de la **microbiota** en emociones y **energía**
- 4 Estrategias para integrar **cuidado intestinal** en la vida diaria

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 15

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 22

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



junio

Micro-Learning: L23-26

 **Forest Bathing (Shinrin Yoku): conexión con la naturaleza**

 **Enfoque:** Aprende a conectar con la **naturaleza** mediante **Forest Bathing**, reduciendo **estrés** y potenciando **bienestar físico y emocional**.

 **Subtemas:**

- 1** Fundamentos del **Shinrin Yoku** y sus beneficios
- 2** Técnicas para una **conexión consciente** con el entorno natural
- 3** Impacto en la **salud física y mental**
- 4** Estrategias para integrar el **contacto con la naturaleza** en la vida diaria

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L24-26

 **Detox digital para más equilibrio**

 **Enfoque:** Aprende a gestionar tu **uso digital**, reducir **distracciones** y recuperar **equilibrio mental y emocional** en la vida diaria.

 **Subtemas:**

- 1** Identificación de **hábitos digitales** poco saludables
- 2** Estrategias para **reducir tiempo frente a pantallas**
- 3** Técnicas de **desconexión consciente**
- 4** Cómo integrar un **detox digital sostenible** en tu rutina

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 06

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 13

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Julío

Micro-Learning: L25-26

Deporte como medicina preventiva

 **Enfoque:** Descubre cómo el **deporte** actúa como medicina preventiva, mejorando la **salud física**, emocional y el bienestar integral.

Subtemas:

- 1 Beneficios del deporte en la prevención de enfermedades
- 2 Actividad física adaptada a distintas edades y condiciones
- 3 Estrategias para incorporar el deporte en la rutina diaria
- 4 Monitoreo y seguimiento de resultados para la salud

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L26-26

Tecnología para la longevidad que mejoran la salud

 **Enfoque:** Explora cómo la **tecnología** potencia la **longevidad** y mejora la **salud**, facilitando hábitos y seguimiento de bienestar.

Subtemas:

- 1 Dispositivos y aplicaciones para monitoreo de salud
- 2 Innovaciones tecnológicas que apoyan el envejecimiento saludable
- 3 Integración de la tecnología en rutinas de bienestar
- 4 Estrategias para aprovechar herramientas digitales con seguridad

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 20

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 27

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Julío

Micro-Learning: L27-26

 **Herramientas de automatización para simplificar tareas repetitivas**

 **Enfoque:** Descubre cómo las **herramientas de automatización** optimizan procesos, reducen tareas repetitivas y aumentan la **productividad**.

 **Subtemas:**

- 1** Identificación de tareas susceptibles de automatización
- 2** Principales herramientas digitales para simplificar procesos
- 3** Beneficios en eficiencia y ahorro de tiempo
- 4** Estrategias para implementar automatización de forma efectiva

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L28-26

 **Empoderamiento de equipos delegando eficazmente**

 **Enfoque:** Aprende a **delegar eficazmente** para empoderar equipos, mejorar la **productividad** y desarrollar liderazgo colaborativo.

 **Subtemas:**

- 1** Principios del **empoderamiento** y confianza en equipos
- 2** Identificación de tareas para delegar estratégicamente
- 3** Seguimiento y retroalimentación efectiva
- 4** Desarrollo de autonomía y responsabilidad en los colaboradores

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 03

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 10

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Agosto

Micro-Learning: L29-26

 **Kaizen japonés: mejora continua con pequeños pasos diarios**

 **Enfoque:** Descubre cómo aplicar **Kaizen** para lograr **mejora continua** mediante pequeños pasos diarios que potencien productividad y resultados.

 **Subtemas:**

- 1 Principios del **Kaizen** y su filosofía japonesa
- 2 Técnicas para implementar mejoras graduales
- 3 Identificación de oportunidades de optimización diaria
- 4 Estrategias para mantener consistencia y sostenibilidad en el cambio

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L30-26

 **Derechos de las personas en situación de discapacidad**

 **Enfoque:** Conoce los **derechos** de las personas en situación de **discapacidad** y cómo garantizar inclusión, acceso y trato digno.

 **Subtemas:**

- 1 Marco legal y derechos fundamentales
- 2 Acceso a servicios, educación y empleo inclusivo
- 3 Eliminación de barreras y prácticas discriminatorias
- 4 Estrategias para promover inclusión y participación activa

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+Titula

08 am a 09 am

 Lunes 17

Gratuito
+Titula

8 am a 9 am

 Lunes 24

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Agosto

Micro-Learning: L31-26

Encuentro con la paz y la gratitud

 **Enfoque:** Descubre cómo cultivar *paz* interior y *gratitud* para fortalecer el bienestar emocional y las relaciones personales.

Subtemas:

- 1 Prácticas diarias de gratitud
- 2 Técnicas para generar paz interior
- 3 Impacto de la gratitud en emociones y relaciones
- 4 Estrategias para integrar la paz y la gratitud en la vida cotidiana

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L32-26

Comunicación interpersonal e inteligencia emocional

 **Enfoque:** Desarrolla habilidades de *comunicación interpersonal* e *inteligencia emocional* para mejorar relaciones y fortalecer la conexión social.

Subtemas:

- 1 Principios de la comunicación efectiva
- 2 Reconocimiento y manejo de emociones propias
- 3 Empatía y escucha activa en la interacción
- 4 Estrategias para resolver conflictos y mejorar vínculos

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 07

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 14

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



septiembre

Micro-Learning: L33-26

La ciencia de agradecer y prosperar

 **Enfoque:** Descubre cómo la **gratitud** influye en tu bienestar y prosperidad, fortaleciendo relaciones, actitud positiva y crecimiento personal.

Subtemas:

- 1 Fundamentos científicos de la gratitud
- 2 Prácticas diarias para cultivar agradecimiento
- 3 Impacto de la gratitud en bienestar y relaciones
- 4 Cómo la gratitud potencia oportunidades y prosperidad

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L34-26

Vivir más y mejor con hábitos saludables

 **Enfoque:** Aprende a integrar **hábitos saludables** que potencien tu longevidad, bienestar físico, mental y emocional en la vida diaria.

Subtemas:

- 1 Alimentación equilibrada y consciente
- 2 Actividad física regular y efectiva
- 3 Sueño reparador y descanso de calidad
- 4 Estrategias para mantener hábitos saludables a largo plazo

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 21

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 28

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



septiembre

Micro-Learning: L35-26

 **Descubre como adquirir el hábito y la disciplina de un deporte**

 **Enfoque:** Aprende a **adquirir hábitos** y desarrollar **disciplina** en la práctica deportiva para mejorar salud, constancia y bienestar integral.

Subtemas:

- 1** Principios para crear hábitos deportivos sostenibles
- 2** Estrategias para mantener la motivación y constancia
- 3** Superar obstáculos y distracciones en la rutina
- 4** Beneficios físicos, mentales y emocionales del deporte

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L36-26

 **Marketing y ventas para tus proyectos**

 **Enfoque:** Aprende a aplicar estrategias de **marketing** y **ventas** para potenciar tus proyectos y generar resultados sostenibles.

Subtemas:

- 1** Fundamentos de marketing para emprendedores
- 2** Identificación y segmentación de clientes
- 3** Técnicas efectivas de ventas y negociación
- 4** Estrategias para fidelizar y crecer tu negocio

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+Titula

08 am a 09 am

 Lunes 05

Gratuito
+Titula

8 am a 9 am

 Lunes 12

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Octubre

Micro-Learning: L37-26

 **Estoicismo: diferenciar lo que se puede y no se puede controlar**

 **Enfoque:** Aprende a aplicar el **estoicismo**, diferenciando lo que puedes y no puedes controlar para vivir con calma y resiliencia.

Subtemas:

- 1 Principios básicos del estoicismo
- 2 Identificación de lo controlable vs. incontrolable
- 3 Estrategias para mantener serenidad ante desafíos
- 4 Aplicación práctica en la vida diaria

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L38-26

 **Nutrición deportiva para mejorar tu vida**

 **Enfoque:** Descubre cómo la **nutrición deportiva** potencia tu rendimiento, salud y bienestar, optimizando energía y recuperación en la vida diaria.

Subtemas:

- 1 Principios de la nutrición deportiva
- 2 Alimentación para mejorar rendimiento físico
- 3 Suplementos y estrategias de recuperación
- 4 Hábitos saludables para mantener energía y bienestar

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 19

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 26

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Octubre

Micro-Learning: L39-26

Respirar bien para vivir mejor

 **Enfoque:** Aprende a **respirar correctamente** para mejorar tu bienestar físico, emocional y mental, reduciendo estrés y aumentando energía diaria.

Subtemas:

- 1 Principios de la respiración consciente
- 2 Técnicas para reducir estrés y ansiedad
- 3 Respiración para concentración y rendimiento
- 4 Integración de hábitos respiratorios en la rutina diaria

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L40-26

Dormir bien desde el día

 **Enfoque:** Aprende a **dormir mejor** planificando hábitos diarios que favorezcan descanso reparador, bienestar físico y claridad mental.

Subtemas:

- 1 Importancia del sueño y su impacto en la salud
- 2 Rutinas diarias que promueven descanso nocturno
- 3 Técnicas de relajación antes de dormir
- 4 Cómo crear un ambiente óptimo para dormir

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 02

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 09

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Noviembre

Micro-Learning: L41-26

Psicología deportiva para mejorar tu vida

 **Enfoque:** Descubre cómo aplicar **psicología deportiva** para mejorar **rendimiento, bienestar y hábitos saludables** diarios.

Subtemas:

- 1** **Motivación** y establecimiento de **objetivos personales**
- 2** Gestión de **emociones** y control del **estrés**
- 3** Técnicas de **concentración** y **enfoque mental**
- 4** **Hábitos saludables** para potenciar **rendimiento** y bienestar

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L42-26

Empatía en acción para convivir

 **Enfoque:** Aprende a desarrollar **empatía** para mejorar la **convivencia**, fortalecer **relaciones** y crear ambientes **positivos y respetuosos**.

Subtemas:

- 1** Comprender la **empatía** y su importancia
- 2** **Escucha activa** y comunicación consciente
- 3** Reconocimiento de **emociones propias** y ajenas
- 4** Aplicación de la **empatía** en situaciones cotidianas

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 16

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 23

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Noviembre

Micro-Learning: L43-26

Escucha a tu cuerpo con bienestar

 **Enfoque:** Aprende a *escuchar tu cuerpo* para identificar *señales*, mejorar *bienestar* físico y emocional y prevenir *malestares*.

Subtemas:

- 1 Reconocer *señales físicas* y emocionales
- 2 Técnicas para atender *necesidades corporales*
- 3 Estrategias para prevenir *estrés* y *fatiga*
- 4 Integración de *hábitos saludables* en la vida diaria

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L44-26

Descubre tu idea y lánzala al éxito

 **Enfoque:** Aprende a *identificar* tu *idea*, desarrollarla estratégicamente y convertirla en un proyecto *exitoso* y *sostenible*.

Subtemas:

- 1 Detectar *oportunidades* y validar *ideas*
- 2 Diseñar un *modelo de negocio* sólido
- 3 Estrategias para superar *obstáculos* al emprender
- 4 Transformar la *idea* en *resultados concretos*

REGISTRATE AQUI



01

hora
Gratuito
+ Titula

08 am a 09 am

 Lunes 07

Gratuito
+ Titula

8 am a 9 am

 Lunes 14

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Diciembre

Micro-Learning: L45-26

 **Participar en comunidades deportivas: disfrutar la actividad física**

 **Enfoque:** Promueve la **participación** en comunidades deportivas para **disfrutar** la actividad física, mejorar **bienestar** y fortalecer la vida social.

 **Subtemas:**

- 1** Beneficios de la **actividad física** regular
- 2** Cómo integrarse en **comunidades deportivas**
- 3** Estrategias para mantener **motivación** y constancia
- 4** Impacto positivo en **bienestar físico, mental y social**

REGISTRATE AQUI

Micro-Learning: L46-26

 **Planear un Año Nuevo con propósito y consciencia**

 **Enfoque:** Aprende a planear el **Año Nuevo** con **propósito y consciencia**, estableciendo metas claras y fomentando **bienestar integral**.

 **Subtemas:**

- 1** Reflexión sobre el **año anterior** y aprendizajes
- 2** Definición de **metas** y prioridades significativas
- 3** Estrategias para mantener **constancia y motivación**
- 4** Acciones diarias que alinean **propósito y bienestar**

REGISTRATE AQUI





2026

ive
bien



02

horas
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

MasterClass

—
Titulo Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



MASTERCLASS
VIVE BIEN



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

Masterclass: M01-26

Mantener la motivación frente a desafíos

 **Enfoque:** Aprende a *transformar los desafíos en oportunidades*, *fortalecer resiliencia*, aplicar *técnicas motivacionales* y *recuperar el enfoque* para mantener *determinación* y avanzar con *confianza* en cada etapa de tu vida.

Subtemas:

- 1** Reconocer *obstáculos* como oportunidades de aprendizaje
- 2** Desarrollar *resiliencia* ante situaciones difíciles
- 3** *Técnicas prácticas* para fortalecer motivación diaria
- 4** Estrategias para *recuperar el enfoque* tras retrocesos

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M02-26

Emprendimiento consciente y con impacto

 **Enfoque:** Descubre cómo emprender con *propósito*, integrar *sostenibilidad*, generar *impacto social* y medir *resultados positivos* para crear negocios que transformen tu vida y aporten *valor a la comunidad*.

Subtemas:

- 1** Definir *propósito* y *misión* del emprendimiento
- 2** Crear negocios con *responsabilidad social*
- 3** Incorporar *sostenibilidad* en cada decisión
- 4** Medir *impacto positivo* en la comunidad

REGISTRATE AQUI

 Lunes 12 Ene

Ene
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 19 Ene

Título Participación:

(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



MASTERCLASS
VIVE BIEN



Masterclass: M03-26

Tu pensión comienza aquí: derechos, requisitos y beneficios

 **Enfoque:** Conoce tus **derechos**, comprende los **requisitos** y aprovecha los **beneficios** para iniciar tu camino hacia una **pensión segura, planificada** y con **respaldo legal** desde el presente.

Subtemas:

- 1** Preparación temprana para la **jubilación**
- 2** Conocer **requisitos básicos** de la pensión
- 3** Identificar **derechos y deberes**
- 4** **Beneficios** asociados al sistema de pensiones

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M04-26

Manejo del tiempo y productividad personal

 **Enfoque:** Aprende a **priorizar tareas**, reducir **distracciones** y equilibrar **productividad** con **bienestar**, aplicando **técnicas prácticas** para mejorar tu **organización** en la vida y alcanzar **objetivos** de manera efectiva.

Subtemas:

- 1** **Priorizar tareas** con efectividad diaria
- 2** Evitar **distracciones** y pérdida de tiempo
- 3** Usar **herramientas** para organizar actividades
- 4** Equilibrar **productividad** y **bienestar personal**

REGISTRATE AQUI

 Lunes 09 Feb

Feb
Gratuito
+Titula

10 am a 12 md

 Lunes 16 Feb

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)

 Lunes 09 Mar

Mar
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 16 Mar

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M05-26

Hablemos de su pensión: Cálculo y escenarios prácticos

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos de tu **pensión de IVM: cálculo y escenarios prácticos**, aplica **estrategias** efectivas, evita **errores comunes** y descubre cómo implementar este **conocimiento** en tu vida y trabajo con **resultados positivos**.

Subtemas:

- 1 Cambios y **sostenibilidad** del Régimen de IVM
- 2 Cumplimiento de **requisitos**
- 3 Tipo de **riesgos**
- 4 Cómo aplicar: **cálculo y escenarios prácticos** en la vida diaria

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M06-26

Slow life: contracultura al estrés y la prisa

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos de **slow life: contracultura al estrés** y la **prisa**, aplica **estrategias prácticas**, evita **errores comunes** y descubre cómo implementar este **conocimiento** en tu vida y trabajo con **resultados positivos**.

Subtemas:

- 1 Aspectos clave sobre **slow life: contracultura al estrés** y la **prisa**
- 2 **Estrategias prácticas** en **slow life** para la atención del **estrés**
- 3 **Errores comunes** y soluciones en **slow life**
- 4 Cómo aplicar **slow life: contracultura al estrés** y la **prisa** en la vida diaria

REGISTRATE AQUI



 Lunes 13 Abr

Abr
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 20 Abr

—————
Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)

Masterclass: M07-26

 **Beneficios adicionales a la pensión: ROPC, FCL y voluntarias**

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos de **beneficios adicionales a la pensión: ROPC, FCL y pensiones voluntarias**, aplica **estrategias prácticas**, evita **errores comunes** y descubre cómo implementar este **conocimiento** en tu preparación para la **jubilación**.

 **Subtemas:**

- 1** ¿Cuál es la importancia de la **preparación para la jubilación** temprana?
- 2** Aspectos clave sobre **beneficios adicionales a la pensión: El ROPC**
- 3** **Estrategias prácticas** en **beneficios adicionales a la pensión: El FCL**
- 4** Todo lo que quiero saber sobre **pensiones voluntarias complementarias**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M08-26

 **Reuniones enfocadas y sin multitareas**

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos de **reuniones enfocadas** y sin **multitareas**, generando espacios **productivos, colaborativos** y con uso efectivo del **tiempo, recursos y talentos**, en la búsqueda de la mejora de la **productividad**.

 **Subtemas:**

- 1** Aspectos clave sobre **reuniones enfocadas** y sin **multitareas**
- 2** **Estrategias prácticas** en el uso efectivo de **tiempo y recursos**
- 3** Intervención y transformación de la **cultura de reuniones efectivas**
- 4** Cómo aplicar **reuniones enfocadas** y sin **multitareas** en la vida diaria

REGISTRATE AQUI

 Lunes 11 May

May
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 18 May

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M09-26

Hablemos de su pensión: Trámites ante el Régimen de IVM

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos del **Régimen de IVM: derechos y deberes** del asegurado, **riesgos, proyecciones, requisitos y trámites**, todo en la preparación responsable para una **jubilación** responsable e **inteligente**.

Subtemas:

- 1** La **preparación para la jubilación** desde la **responsabilidad financiera**
- 2** **Derechos y deberes** de la persona asegurada al **Régimen de IVM**
- 3** **Dudas frecuentes**, sus respuestas y tipos de **riesgo**
- 4** Tipo de **trámite** por modalidad de **riesgo**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M10-26

Escucha activa: base de la empatía y convivencia

 **Enfoque:** Descubre cómo la **escucha activa** fortalece la **comunicación**, fomenta la **empatía** y mejora la **convivencia**. Aprende a aplicarla en la vida **personal** y **organizacional** para convertirte en un mejor **comunicador** y contribuir a una sociedad más **armónica**.

Subtemas:

- 1** Principios esenciales de la **escucha activa** en la **comunicación**
- 2** Cómo la **escucha activa** fortalece la **empatía** y la **convivencia**
- 3** **Obstáculos frecuentes** al escuchar y cómo superarlos
- 4** **Aplicaciones prácticas** de la **escucha activa** en lo **personal** y lo **laboral**

REGISTRATE AQUI



 Lunes 08 Jun

Jun
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 15 Jun

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M11-26

Tu legado de protección: beneficios familiares y pensiones

 **Enfoque:** Explora los principales aspectos de **pensiones familiares**: proteger a quienes más **amas**, aplica **estrategias prácticas**, evita **errores comunes** y descubre cómo implementar este **conocimiento** en tu vida y trabajo con **resultados positivos**.

Subtemas:

- 1** Aspectos clave sobre **beneficios familiares**: proteger a quienes más **amas**
- 2** **Tipos y trámites** para los diferentes tipos de **pensiones**
- 3** **Pensión por muerte: derechohabientes y causante**
- 4** Actualización de **datos, beneficios** y comunicación con la **familia**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M12-26

Coaching y mentoría para potenciar equipos

 **Enfoque:** Aprende cómo el **coaching** y la **mentoría** impulsan el **crecimiento individual y colectivo**, fortalecen la **confianza**, desarrollan el **liderazgo** y mejoran el **desempeño**. Descubre **herramientas** para guiar, acompañar y potenciar **equipos** hacia **resultados sostenibles**.

Subtemas:

- 1** Diferencias y sinergias entre **coaching** y **mentoría**
- 2** **Herramientas clave** para desarrollar **talento** en **equipos**
- 3** Cómo construir **confianza** y **liderazgo compartido**
- 4** **Estrategias** para acompañar y potenciar el **desempeño colectivo**

REGISTRATE AQUI



Masterclass: M13-26

Todo lo que debes saber sobre la Pensión de Invalidez

 **Enfoque:** Conoce a fondo cómo funciona la **pensión de invalidez** en el **Régimen de IVM** de la **CCSS: requisitos, trámites, beneficios y derechos**. Aprende a prevenir **errores comunes** y asegúrate de acceder de manera **oportuna y justa** a este **derecho**.

Subtemas:

- 1** **Requisitos legales y médicos** para acceder a la **pensión de invalidez**
- 2** **Procedimientos y trámites** ante la **CCSS** paso a paso
- 3** **Derechos, beneficios y responsabilidades** de los **asegurados**
- 4** **Errores frecuentes** en las solicitudes y cómo evitarlos

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M14-26

Hábitos de ciberseguridad para proteger tu trabajo

 **Enfoque:** Descubre cómo los **hábitos de ciberseguridad** fortalecen tu **protección** en el **entorno laboral y personal**. Aprende a prevenir **fraudes**, resguardar tu **información** y aplicar **prácticas digitales seguras** para mantener la **confianza** y la **productividad**.

Subtemas:

- 1** Principales **riesgos cibernéticos** en el **entorno laboral** actual
- 2** **Hábitos y buenas prácticas** para proteger **datos e información**
- 3** **Errores frecuentes** en el uso de **tecnología** y cómo evitarlos
- 4** **Estrategias** para integrar la **ciberseguridad** en la **rutina diaria**

REGISTRATE AQUI

 Lunes 13 Jul

Jul
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 20 Jul

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)

 Lunes 10 Ago

Ago
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 17 Ago

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M15-26

 Quiénes pueden acceder a la pensión por la muerte del cotizante

 **Enfoque:** Conoce quiénes pueden acceder a la **pensión por la muerte del cotizante** según el **Régimen de IVM** de la **CCSS**. Aprende sobre los **beneficios**, **requisitos** y procedimientos para que **viudas, compañeras, huérfanos** y otros beneficiarios puedan ejercer su **derecho** de manera oportuna y segura.

 **Subtemas:**

- 1 Requisitos y condiciones para acceder a la **pensión por muerte**
- 2 **Beneficiarios:** viudas, **compañeras**, huérfanos y otros
- 3 Procedimientos y **trámites** ante la **CCSS**
- 4 **Estrategias** para asegurar el acceso oportuno y correcto a los **beneficios**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M16-26

 Liderazgo creativo e innovación en acción

 **Enfoque:** Descubre cómo liderar desde la **creatividad** y la **innovación** para inspirar **equipos**, resolver **problemas** de manera **disruptiva** y generar **valor sostenible**. Aprende a transformar **ideas** en **acciones concretas** que impulsen el **cambio** y la **competitividad**.

 **Subtemas:**

- 1 Claves del **liderazgo creativo** en entornos **cambiantes**
- 2 **Herramientas** para impulsar **innovación** en los **equipos**
- 3 Cómo superar **barreras** que frenan la **creatividad organizacional**
- 4 **Estrategias** para convertir **ideas** en **proyectos de alto impacto**

REGISTRATE AQUI



 Lunes 14 Sep

Sep
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 21 Sep

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M17-26

Neurociencia aplicada al bienestar cotidiano

 **Enfoque:** Descubre cómo los avances de la **neurociencia** pueden ayudarte a comprender tu **mente** y tus **emociones** para mejorar tu **bienestar diario**. Aprende a entrenar el **cerebro** con **hábitos saludables** que potencien **equilibrio, resiliencia y calidad de vida**.

Subtemas:

- 1 Principios de la **neurociencia** que influyen en el **bienestar**
- 2 **Técnicas** para entrenar el **cerebro** hacia **hábitos positivos**
- 3 Cómo manejar el **estrés** y las **emociones** desde la **neurociencia**
- 4 **Estrategias** para aplicar la **neurociencia** en la **vida diaria**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M18-26

Comer con atención consciente diaria

 **Enfoque:** Aprende cómo la práctica de la **alimentación consciente** transforma tu relación con la **comida**. Descubre cómo **saborear cada bocado**, reconocer **señales de hambre y saciedad**, y cultivar **hábitos** que mejoran tu **salud física y emocional**.

Subtemas:

- 1 Fundamentos de la **atención consciente** aplicada a la **alimentación**
- 2 **Prácticas** para redescubrir el **sabor** y la **saciedad**
- 3 Cómo evitar la **alimentación automática y emocional**
- 4 **Estrategias** para integrar el **mindful eating** en la **vida diaria**

REGISTRATE AQUI



 Lunes 12 Oct

Oct
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 19 Oct

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)

Masterclass: M19-26

Relajación accesible para la vida moderna a través del Yoga

 **Enfoque:** Descubre cómo el **yoga** puede ser una herramienta simple y accesible para reducir el **estrés**, mejorar la **respiración** y recuperar la **calma**. Integra **prácticas breves** en tu **rutina diaria** para alcanzar **equilibrio físico y mental**.

Subtemas:

- 1 Principios del **yoga** como camino hacia la **relajación**
- 2 **Ejercicios sencillos** de **respiración** y **estiramiento diario**
- 3 Cómo vencer la **tensión** y el **estrés moderno** con **yoga**
- 4 **Prácticas cortas** de **yoga** para integrar en la **rutina laboral y personal**

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M20-26

Innovación y creatividad en negocios propios

 **Enfoque:** Aprende cómo aplicar la **creatividad** y la **innovación** en tu **negocio** para diferenciarte, generar **valor** y responder a los **retos del mercado**. Descubre **herramientas prácticas** para transformar **ideas** en **oportunidades sostenibles y rentables**.

Subtemas:

- 1 Principios de la **innovación** aplicada a **negocios propios**
- 2 Métodos **creativos** para generar y validar **ideas**
- 3 **Errores frecuentes** que limitan la **innovación emprendedora**
- 4 **Estrategias** para convertir la **creatividad** en **resultados tangibles**

REGISTRATE AQUI

 Lunes 09 Nov

Nov
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 16 Nov

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Masterclass: M21-26

De la pasión al negocio rentable

 **Enfoque:** Descubre cómo transformar tu *pasión* en un *proyecto rentable* y *sostenible*. Aprende a identificar *oportunidades*, diseñar un *modelo de negocio sólido* y superar los *desafíos* para convertir lo que amas en una fuente de *ingresos estables*.

Subtemas:

- 1 Cómo identificar y enfocar tu verdadera *pasión*
- 2 Pasos para convertir una *idea* en *modelo de negocio*
- 3 Principales *obstáculos* al emprender y cómo superarlos
- 4 *Estrategias* para hacer *sostenible* y *rentable* tu *pasión*

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M22-26

Retos y sostenibilidad del Régimen de Pensiones de IVM

 **Enfoque:** Analiza los *desafíos actuales* del *Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)* de la *CCSS* en Costa Rica. Conoce los *factores* que impactan su *sostenibilidad*, las *reformas necesarias* y cómo los *asegurados* pueden contribuir al fortalecimiento de este *pilar de protección social*.

Subtemas:

- 1 Panorama actual y *situación financiera* del *Régimen de IVM*
- 2 Principales *retos demográficos, económicos* y *laborales* que enfrenta
- 3 *Reformas* y *propuestas* para garantizar su *sostenibilidad*
- 4 Rol del *trabajador* y del *patrono* en el fortalecimiento del *sistema*

REGISTRATE AQUI



 Lunes 07 Dic

Dic
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md

 Lunes 14 Dic

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)

Masterclass: M23-26

 **Inducción para el nuevo trabajador: Seguridad Social y Pensiones**

 **Enfoque:** Conoce los *derechos* y *deberes* del *trabajador costarricense* en materia de *Seguridad Social* y *pensiones*. Aprende cómo funciona el *sistema de la CCSS*, las *obligaciones patronales* y los *beneficios* del *Régimen de IVM* para garantizar tu *protección* desde el *inicio laboral*.

 **Subtemas:**

- 1** *Afiliación del trabajador* y *obligaciones del patrono* ante la *CCSS*
- 2** *Derechos* y *beneficios* del *asegurado* en *salud* y *pensiones*
- 3** *Errores frecuentes* en los procesos de *inscripción* y *cotización*
- 4** *Estrategias* para aprovechar y dar seguimiento a la *Seguridad Social* desde el *inicio laboral*

REGISTRATE AQUI

Masterclass: M24-26

 **Conexión familiar: celebraciones con equilibrio y armonía**

 **Enfoque:** Aprende a transformar las *celebraciones familiares* en espacios de *conexión genuina*, evitando el *estrés* y fomentando la *armonía*. Descubre cómo equilibrar *tradiciones*, *expectativas* y *bienestar emocional* para fortalecer los *lazos* en cada encuentro especial.

 **Subtemas:**

- 1** El valor de las *celebraciones* como espacios de *unión familiar*
- 2** *Estrategias* para equilibrar *tradiciones*, *tiempo* y *expectativas*
- 3** Cómo prevenir *tensiones* y *conflictos* en *reuniones familiares*
- 4** *Prácticas sencillas* para crear momentos *significativos* y *armoniosos*

REGISTRATE AQUI

03

horas
Gratuito
+ Titula

09 am a 12 md



2026

¡vive
bien



Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



conferencias



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

Conferencia: 001-26

Aprenda a hablar sin miedo

 **Enfoque:** Descubre cómo superar el **miedo escénico**, ganar **confianza** y expresar tus **ideas** con **claridad** en cualquier situación, fortaleciendo tu **comunicación personal y profesional**.

Subtemas:

- 1** **Técnicas** para controlar el **nerviosismo** al hablar en **público**
- 2** Cómo estructurar **mensajes claros y persuasivos**
- 3** **Estrategias** para desarrollar **seguridad y confianza**
- 4** **Prácticas efectivas** para mejorar la **expresión verbal y no verbal**

REGISTRATE AQUI

Conferencia: 002-26

Filosofía digital japonesa

 **Enfoque:** Explora principios japoneses como **Ma, Wabi-Sabi, Kaizen** y **Shuhari**, y su aplicación en la **vida digital** y en la **gestión estratégica** de **datos** y **comunicación**.

Subtemas:

- 1** Conceptos clave de la **filosofía japonesa** y su significado
- 2** Cómo aplicar la **filosofía japonesa** a la **innovación digital**
- 3** **Estrategias** para la **gestión ética** y eficiente de la **tecnología**
- 4** **Bienestar digital y equilibrio** en la era **tecnológica**

REGISTRATE AQUI

Ene
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 26**
09 am a 12 md

Feb
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 02**
09 am a 12 md

Titulo Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Mar
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 02**
09 am a 12 md

Conferencia: 003-26

 **¿Cómo ejercer los derechos en los servicios de salud de la CCSS?**

 **Enfoque:** Aprende a identificar, comprender y ejercer tus **derechos** en el **sistema de salud** de la **CCSS**, para garantizar **atención digna, oportuna** y con **calidad**.

 Subtemas:

- 1** Conocer los **derechos fundamentales** de los **usuarios de salud**
- 2** **Mecanismos** para ejercer y defender estos **derechos**
- 3** Rol de la **CCSS** en la garantía de los **servicios de salud**
- 4** **Herramientas** para la defensa y promoción de los **derechos**

REGISTRATE AQUI

Conferencia: 004-26

 **Ergonomía para la vida: cuida tu cuerpo en el trabajo y en casa**

 **Enfoque:** Aprende a aplicar principios de **ergonomía** para **cuidar tu cuerpo** tanto en el **trabajo** como en **casa**, previniendo **dolores, fatiga** y lesiones, y mejorando tu **bienestar físico** diario.

 Subtemas:

- 1** Fundamentos de **ergonomía** en la vida laboral y doméstica
- 2** **Posturas correctas** y ajustes del **espacio de trabajo**
- 3** **Ejercicios y hábitos** para prevenir **dolores y fatiga**
- 4** **Estrategias** para mantener **bienestar físico** y salud a largo plazo

REGISTRATE AQUI

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



May
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 04**
09 am a 12 md

Conferencia: 005-26

 **Juntas de salud al servicio del pueblo y con participación ciudadana**

 **Enfoque:** Conoce el papel de las **juntas de salud** como espacios de **participación ciudadana**, impulsando la **transparencia** y el **trabajo conjunto** para fortalecer los **servicios de salud** en las **comunidades**.

 **Subtemas:**

- 1** **Funciones y responsabilidades** de las **juntas de salud**
- 2** **Participación comunitaria** como base de la **gestión en salud**
- 3** **Transparencia y rendición de cuentas** en los **servicios de salud**
- 4** **Estrategias** para fortalecer la **participación ciudadana**

REGISTRATE AQUI

Conferencia: 006-26

 **¿Cómo ejercer los derechos en los servicios de salud de la CCSS?**

 **Enfoque:** Aprende a identificar, comprender y ejercer tus **derechos** en el **sistema de salud** de la **CCSS**, para garantizar **atención digna, oportuna** y con **calidad**.

 **Subtemas:**

- 1** Conocer los **derechos fundamentales** de los **usuarios de salud**
- 2** **Mecanismos** para ejercer y defender estos **derechos**
- 3** Rol de la **CCSS** en la garantía de los **servicios de salud**
- 4** **Herramientas** para la defensa y promoción de los **derechos**

REGISTRATE AQUI

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Conferencia: 007-26

Pensamiento crítico: habilidad estratégica de mayor valor

 **Enfoque:** Desarrolla tu *capacidad de análisis* y *toma de decisiones estratégicas*, utilizando el *pensamiento crítico* como herramienta para resolver *problemas complejos* y generar *soluciones innovadoras*.

Subtemas:

- 1** Fundamentos del *pensamiento crítico* en la *vida laboral y personal*
- 2** *Estrategias* para evaluar *información* y tomar *decisiones acertadas*
- 3** Cómo evitar *sesgos* y *errores cognitivos* en el *análisis*
- 4** *Aplicación práctica* del *pensamiento crítico* en *escenarios reales*

REGISTRATE AQUI

Conferencia: 008-26

Teletrabajo sin dolor: claves para una rutina saludable

 **Enfoque:** Aprende a implementar una *rutina saludable* en el *teletrabajo*, previniendo *dolores musculares*, *fatiga* y problemas posturales, mientras aumentas tu *bienestar* y *productividad* diaria.

Subtemas:

- 1** Principios de *ergonomía* para el *teletrabajo*
- 2** *Ejercicios* y pausas activas para prevenir *dolores* y *fatiga*
- 3** Cómo organizar tu *espacio* y hábitos laborales saludables
- 4** *Estrategias* para mantener *productividad* y *bienestar* durante la jornada

REGISTRATE AQUI

Jul
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 06**
09 am a 12 md

Ago
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 03**
09 am a 12 md

Titulo Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Sep
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 07**
09 am a 12 md

Conferencia: 009-26

 **Juntas de salud al servicio del pueblo y con participación ciudadana**

 **Enfoque:** Conoce el papel de las *juntas de salud* como espacios de *participación ciudadana*, impulsando la *transparencia* y el *trabajo conjunto* para fortalecer los *servicios de salud* en las *comunidades*.

 **Subtemas:**

- 1** *Funciones y responsabilidades* de las *juntas de salud*
- 2** *Participación comunitaria* como base de la *gestión en salud*
- 3** *Transparencia y rendición de cuentas* en los *servicios de salud*
- 4** *Estrategias* para fortalecer la *participación ciudadana*

REGISTRATE AQUI

Oct
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 05**
09 am a 12 md

Conferencia: 010-26

 **Cómo Japón y China revolucionan la comunicación con IA**

 **Enfoque:** Analiza cómo *Japón* y *China* lideran la *transformación digital* mediante la *inteligencia artificial (IA)*, cambiando la forma en que se *comunican* las *sociedades* y las *organizaciones*.

 **Subtemas:**

- 1** *Tendencias tecnológicas* en *comunicación* impulsadas por *IA*
- 2** *Innovaciones* desarrolladas en *Japón* y *China*
- 3** *Impacto* de la *IA* en la *comunicación global*
- 4** *Desafíos éticos y oportunidades futuras*

REGISTRATE AQUI

Titulo Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



Nov
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 02**
09 am a 12 md

Conferencia: 011-26

Evolución demográfica y retos previsionales en Costa Rica

 **Enfoque:** Analiza la *evolución demográfica* y los *retos previsionales* en *Costa Rica*, comprendiendo los riesgos, impactos socioeconómicos y la importancia del *ahorro* y la *cultura previsional* ante los cambios poblacionales.

Subtemas:

- 1** *Riesgos de enfermedad, invalidez, vejez y muerte*
- 2** *Panorama actual y proyecciones demográficas nacionales*
- 3** *Impactos socioeconómicos del envejecimiento poblacional*
- 4** *Ahorro y cultura previsional ante riesgos demográficos*

REGISTRATE AQUI

Dic
Gratuito
+ Titula
 **Lunes 07**
09 am a 12 md

Conferencia: 012-26

Optimiza tiempo y aumenta productividad laboral

 **Enfoque:** Aprende *técnicas efectivas* para administrar tu *tiempo*, reducir el *estrés* y aumentar tu *productividad*, logrando un *equilibrio* entre *eficiencia* y *bienestar laboral*.

Subtemas:

- 1** *Identificar factores que afectan la productividad*
- 2** *Herramientas para la gestión eficiente del tiempo*
- 3** *Técnicas para reducir la procrastinación y el estrés*
- 4** *Estrategias para alcanzar metas laborales de manera efectiva*

REGISTRATE AQUI

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia)



04

horas

Gratuito

+ Titula

08 am a 10 am



2026

ive
bien



Título de Aprovechamiento:

(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:

(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Seminarios



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

Ene
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
13 y 20
08 am a 10 am

Seminario: S01-26

Mindfulness práctico en tu día a día

 **Enfoque:** Integra el *mindfulness* como herramienta *sencilla* y *accesible* para reducir el *estrés*, mejorar la *atención* y aumentar el *bienestar* en las *actividades cotidianas*.

Subtemas:

- 1** Principios básicos del *mindfulness*
- 2** *Respiración consciente* en momentos clave
- 3** *Atención plena* en *tareas diarias*
- 4** *Manejo de pensamientos y emociones*

REGISTRATE AQUI

Seminario: S02-26

Inducción a la Seguridad Social: Salud, Pensiones y Prestaciones

 **Enfoque:** Conoce los fundamentos de la *Seguridad Social*, incluyendo *salud*, *pensiones* y *prestaciones sociales*, para garantizar tu *protección* y comprender tus *derechos y deberes* desde el inicio de tu vida laboral.

Subtemas:

- 1** *Estructura* y funciones de la *Seguridad Social* en Costa Rica
- 2** *Derechos y beneficios* en *salud*, *pensiones* y *prestaciones sociales*
- 3** Obligaciones del *trabajador* y del *patrono*
- 4** *Estrategias* para aprovechar y dar seguimiento a los *servicios y beneficios*

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)

Mar
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
10 y 17
08 am a 10 am

Seminario: S03-26

Finanzas inteligentes para emprendedores

 **Enfoque:** Ofrecer *herramientas prácticas* para que *emprendedores* gestionen sus *finanzas* con *inteligencia*, optimizando *ingresos*, *gastos* e *inversión* para un *crecimiento sostenible*.

Subtemas:

-  **1** *Presupuesto personal* y del *negocio*
-  **2** *Flujo de caja* y *control financiero*
-  **3** *Separación de finanzas personales y empresariales*
-  **4** *Inversión y ahorro* para *crecer*

REGISTRATE AQUI

Seminario: S04-26

Del storytelling al storydoing auténtico

 **Enfoque:** Aprende a transformar tus *historias personales* en *experiencias reales*, desarrollar *competencias clave* para la vida, generar *impacto positivo* en tus *relaciones* y *proyectos*, y vivir de manera *auténtica*, *consciente* y alineada con tus *valores*.

Subtemas:

-  **1** Fundamentos del *storytelling personal* y su *impacto diario*
-  **2** Transformar *narrativa* en *acciones concretas* y consistentes
-  **3** *Coherencia* entre *valores*, *decisiones* y *hábitos diarios*
-  **4** Ejemplos reales de *transformación* y nuevas *competencias*

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)

May
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
12 y 19
08 am a 10 am

Seminario: S05-26

Construyendo mi Plan de Vida

 **Enfoque:** Guiar a las personas en la creación de un **plan de vida** claro y **significativo**, alineado con sus **valores**, **metas personales** y **bienestar integral**.

Subtemas:

- 1** **Autoconocimiento** y **propósito**
- 2** Definición de **metas realistas**
- 3** **Equilibrio** entre **vida personal** y **profesional**
- 4** **Revisión** y **adaptación** del **plan**

REGISTRATE AQUI

Seminario: S06-26

¿Cómo prevenir el agotamiento laboral antes del Burnout?

 **Enfoque:** Identificar **señales tempranas** de **agotamiento** y aplicar **estrategias preventivas** para proteger la **salud mental** y **emocional** en el **trabajo**.

Subtemas:

- 1** Diferencias entre **estrés** y **burnout**
- 2** **Factores de riesgo** y **síntomas iniciales**
- 3** **Autocuidado** y **pausas activas**
- 4** **Límites saludables** y **desconexión digital**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)

Jul
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
14 y 21
08 am a 10 am

Ago
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
11 y 18
08 am a 10 am

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Seminario: S07-26

Comunicación asertiva y persuasiva del líder

 **Enfoque:** Fortalecer la capacidad del *líder* para *comunicar* con *claridad*, *empatía* e *influencia positiva*, promoviendo *equipos colaborativos* y *enfocados*.

Subtemas:

- 1** Principios de la *comunicación asertiva*
- 2** *Técnicas de persuasión ética*
- 3** *Escucha activa y feedback constructivo*
- 4** *Adaptación del mensaje* según el *contexto*

REGISTRATE AQUI

Seminario: S08-26

Alimentación saludable para ritmos de vida acelerados

 **Enfoque:** Brindar *estrategias prácticas* y *realistas* para mantener una *alimentación saludable*, incluso en contextos de *alta demanda*, jornadas intensas y *poco tiempo*. Aprender a *planificar*, elegir *opciones rápidas y nutritivas*, incorporar *snacks funcionales*, mantener *hidratación adecuada* y desarrollar *hábitos sostenibles*.

Subtemas:

- 1** *Organización semanal* de *comidas*
- 2** *Opciones rápidas y nutritivas*
- 3** *Snacks saludables* para la *jornada*
- 4** *Hidratación y horarios estratégicos*

REGISTRATE AQUI



Seminario: S09-26

Depresión y herramientas para la vida

 Enfoque: Ofrecer **información confiable y accesible** sobre la **depresión**, junto con **herramientas prácticas** para **afrontarla**, estrategias de **prevención**, y **recursos** para apoyar a quienes la viven. Promover la **conciencia**, la **empatía** y la **acción responsable**, fomentando **bienestar emocional**, **autocuidado** y habilidades para **acompañar** a otros de manera efectiva.

 Subtemas:

- 1** **Identificación de síntomas y causas**
- 2** **Estigma y mitos comunes**
- 3** **Herramientas emocionales y de apoyo**
- 4** **Cuándo y cómo buscar ayuda profesional**

REGISTRATE AQUI

Seminario: S10-26

Relaciones que sostienen y redes de apoyo

 Enfoque: Resaltar la importancia de las **relaciones significativas** como **soporte emocional**, mostrando cómo **construir, cuidar y fortalecer vínculos saludables** que impacten positivamente en el **bienestar personal** y la **resiliencia**. Fomentar habilidades para **pedir ayuda** de manera consciente, generar **conexiones auténticas** y crear una **red de apoyo** sólida y equilibrada.

 Subtemas:

- 1** Tipos de **relaciones de apoyo**
- 2** Cómo **construir vínculos sanos**
- 3** **Cuidar y nutrir la red de apoyo**
- 4** **Pedir ayuda sin culpa**

REGISTRATE AQUI

Sep
Gratuito
+Titula
 **Martes**
01 y 08
08 am a 10 am

Oct
Gratuito
+Titula
 **Martes**
13 y 20
08 am a 10 am

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)

Nov
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
10 y 17
08 am a 10 am

Dic
Gratuito
+ Titula
 **Martes**
08 y 15
08 am a 10 am

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Seminario: S11-26

 **Pensionarse o Jubilarse: Elige tu camino hacia la nueva etapa**

 **Enfoque:** Aclarar la diferencia entre *pensión* y *retiro*, y ofrecer *herramientas* de *planificación financiera* y *emocional* para acompañar una *transición integral* y *exitosa* hacia esta nueva etapa de la vida. Impulsar la *seguridad económica*, la *toma de decisiones conscientes* y el descubrimiento de un *propósito renovado*, promoviendo *bienestar* y *realización personal*.

 **Subtemas:**

- 1** La diferencia entre *jubilarse* y *pensionarse*
- 2** *Estrategias* para una *pensión sólida*
- 3** *Planificación emocional* y *financiera*
- 4** Encontrar *propósito* en la *nueva etapa*

REGISTRATE AQUI

Seminario: S12-26

 **Salario emocional que impulsa la motivación**

 **Enfoque:** Explorar cómo el *salario emocional* potencia el *compromiso laboral*, la *motivación* y el *bienestar integral*, más allá del *aspecto económico*. Analizar *estrategias* para fomentar *reconocimiento*, *autonomía*, *desarrollo* y *sentido de pertenencia*, y cómo estas acciones impactan positivamente en el *clima laboral* y la *productividad de los equipos*.

 **Subtemas:**

- 1** ¿Qué es el *salario emocional*?
- 2** *Reconocimiento*, *autonomía* y *desarrollo*
- 3** *Clima laboral* y *sentido de pertenencia*
- 4** *Aplicación práctica* en *equipos*

REGISTRATE AQUI



09

horas
Gratuito
+ Titula

09 am a 12 md



2026

ive
bien



Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



CURSOS



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

Ene
Gratuito
+ Titula
 **Viernes**
09, 16 y 23
09 am a 12 md

Curso: C01-26

Evolución histórica de la CCSS y del IVM

 Enfoque: Conocer los **hitos más relevantes** en la historia de la **Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)** y el **régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)**, comprendiendo su **impacto** en la **seguridad social** y el **bienestar del país**.

 Subtemas:

- 1** **Origen** y contexto histórico de la **CCSS**
- 2** **Creación** y desarrollo del **régimen IVM**
- 3** **Retos** y **avances** en la **protección social**
- 4** **Perspectivas futuras** para fortalecer el **sistema**

REGISTRATE AQUI

Curso: C02-26

Resiliencia para adaptarse con equilibrio

 Enfoque: Aprende a **cultivar la resiliencia** como **herramienta** para enfrentar **cambios** y **desafíos**, logrando adaptarte con **equilibrio emocional** y **bienestar integral**.

 Subtemas:

- 1** **Concepto** y **fundamentos** de la **resiliencia**
- 2** **Estrategias** para mantener la **calma** ante la **incertidumbre**
- 3** **Técnicas** para fortalecer la **adaptabilidad**
- 4** Cómo encontrar **equilibrio** en medio de la **adversidad**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Mar
Gratuito
+ Titula
 **Viernes**
06, 13 y 20
09 am a 12 md

Curso: C03-26

Comunicar con impacto: oratoria y presentaciones efectivas

 Enfoque: Domina las **técnicas de comunicación** y **oratoria** para presentar **ideas** de forma **clara** y **profesional**, conectando con la **audiencia** y logrando **resultados efectivos**.

 Subtemas:

- 1** Claves para hablar en **público** con **seguridad** y **confianza**
- 2** **Estructuración** de presentaciones **persuasivas**
- 3** Uso del **lenguaje verbal** y **no verbal** para **impactar**
- 4** **Herramientas prácticas** para captar y mantener la **atención**

REGISTRATE AQUI

Curso: C04-26

Empatía y capacidades diversas: hacia una cultura inclusiva

 Enfoque: Promueve una **cultura organizacional** basada en la **empatía** y la **inclusión**, valorando la **diversidad** como **fortaleza** para el **crecimiento colectivo**.

 Subtemas:

- 1** Comprender la **diversidad** y la **empatía** en entornos **laborales**
- 2** Cómo construir **equipos inclusivos** y **respetuosos**
- 3** **Estrategias** para eliminar **barreras** y **prejuicios**
- 4** Beneficios de la **inclusión** para la **innovación** y **productividad**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



May
Gratuito
+ Titula
 **Viernes**
08, 15 y 22
09 am a 12 md

Curso: C05-26

Bienestar pleno en el proceso de envejecimiento

 Enfoque: Descubre cómo alcanzar un **envejecimiento activo y saludable**, promoviendo el **bienestar físico, emocional y social** en todas las etapas de la vida.

 Subtemas:

- 1 Factores clave** para un **envejecimiento activo**
- 2 Autocuidado físico y emocional**
- 3 Redes de apoyo y participación social**
- 4 Estrategias** para mantener la **calidad de vida**

REGISTRATE AQUI

Curso: C06-26

Manejo de emociones y estrés laboral

 Enfoque: Aprende **técnicas** para **gestionar tus emociones** y reducir el **estrés**, mejorando tu **bienestar personal** y tu **desempeño profesional**.

 Subtemas:

- 1 Identificación de emociones** y sus **detonantes**
- 2 Estrategias** para el **manejo saludable del estrés**
- 3 Técnicas de relajación y autocontrol emocional**
- 4 Creación de hábitos** para un **entorno laboral positivo**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Jul
Gratuito
+ Titula
 **Viernes**
03, 10 y 17
09 am a 12 md

Curso: C07-26

Liderazgo para el cumplimiento por objetivos

 Enfoque: Desarrolla **habilidades de liderazgo estratégico** para dirigir **equipos** hacia el logro de **metas** y **resultados**, promoviendo la **motivación** y la **eficiencia**.

 Subtemas:

- 1** Principios del **liderazgo basado en objetivos**
- 2** **Técnicas** para definir **metas claras** y **medibles**
- 3** Cómo **motivar** y guiar a los **equipos** hacia el **éxito**
- 4** **Evaluación** y **seguimiento** del **desempeño**

REGISTRATE AQUI

Curso: C08-26

Hábitos saludables para más energía

 Enfoque: Aprende a crear y mantener **hábitos saludables** que impulsen tu **energía** y **bienestar físico y emocional**, mejorando tu **calidad de vida**.

 Subtemas:

- 1** **Alimentación equilibrada** y **consciente**
- 2** **Actividad física** como fuente de **energía**
- 3** **Sueño reparador** y **descanso efectivo**
- 4** **Técnicas** para mantener **hábitos saludables** a largo plazo

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Sep
Gratuito
+ Titula
Viernes
04, 11 y 18
09 am a 12 md

Curso: C09-26

Duelo en tiempos de cambio

 Enfoque: Aprende a **manejar el duelo** durante procesos de **cambio**, comprendiendo emociones, aceptando pérdidas y desarrollando estrategias para **adaptarte** y **renacer** en nuevas etapas de la vida.

 Subtemas:

- 1** Comprender el **duelo** y sus fases
- 2** Reconocer y gestionar **emociones** durante el cambio
- 3** Estrategias para **adaptación** y resiliencia
- 4** Transformar la pérdida en **oportunidades de crecimiento**

REGISTRATE AQUI

Curso: C10-26

Conectarnos mejor con habilidades socioemocionales

 Enfoque: Fortalece tus **habilidades socioemocionales** para mejorar las **relaciones interpersonales**, la **comunicación** y la **convivencia** en distintos entornos.

 Subtemas:

- 1** **Autoconocimiento** y **regulación emocional**
- 2** **Empatía** y **escucha activa** en la **comunicación**
- 3** **Resolución de conflictos** de forma **constructiva**
- 4** **Estrategias** para fortalecer **vínculos saludables**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Nov
Gratuito
+ Titula
 **Viernes**
06, 13 y 20
09 am a 12 md

Curso: C11-26

Preparación integral para una jubilación segura

 Enfoque: Planifica de manera **integral** tu **jubilación**, asegurando **bienestar financiero, emocional y social** en esta nueva etapa de vida.

 Subtemas:

- 1 Aspectos financieros** para una **jubilación segura**
- 2 Preparación emocional** ante el **cambio de rutina**
- 3** Cómo mantenerse **activo** física y **socialmente**
- 4** Creación de un **plan de vida** para el **retiro**

REGISTRATE AQUI

Curso: C12-26

Gestión del cambio: reinventarse para un nuevo ciclo

 Enfoque: Desarrolla **habilidades** para enfrentar procesos de **cambio** con **apertura y resiliencia**, reinventándote para aprovechar **nuevas oportunidades**.

 Subtemas:

- 1** Comprender la **naturaleza del cambio**
- 2** Superar la **resistencia** y el **miedo a lo nuevo**
- 3 Estrategias** para adaptarse y **crecer** en entornos **cambiantes**
- 4** Cómo transformar el **cambio** en una **oportunidad de desarrollo**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



14
horas
Gratuito
+ Titula

08 am a 03 pm

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Talleres



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

Ene
Gratuito
+ Titula
📌 Jueves 29
y viernes 30
08 am a 03 pm

Taller: T01-26

👉 **Gestor de inclusión y servicio a personas en situación de discapacidad**

🎯 **Enfoque:** Fortalece tus competencias como **gestor de inclusión** para ofrecer un servicio **humano, accesible y respetuoso** a personas en situación de discapacidad. Aprende a **comprender la normativa nacional**, aplicar **buenas prácticas** y fomentar **entornos inclusivos** que promuevan la **igualdad de oportunidades**.

📋 **Temas:**

- 1 Principios de **derechos humanos e inclusión** en Costa Rica
- 2 Herramientas para brindar un servicio **accesible y empático**
- 3 **Normativa nacional** y obligaciones en la atención inclusiva
- 4 Estrategias para diseñar **entornos y experiencias sin barreras**

REGISTRATE AQUI

Taller: T02-26

👉 **Me pensiono del IVM: Guía para un trámite ágil y efectivo**

🎯 **Enfoque:** Aprende cómo gestionar de manera **clara y organizada** tu pensión bajo el **Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)** de la CCSS. Conoce los **requisitos, pasos y herramientas** disponibles para realizar un trámite **eficiente, ágil y sin contratiempos**.

📋 **Temas:**

- 1 **Requisitos esenciales** para acceder a la pensión del IVM
- 2 **Documentación y pasos clave** en el proceso de solicitud
- 3 Uso de **plataformas y servicios digitales** de la CCSS para agilizar el trámite
- 4 **Estrategias de seguimiento** para asegurar un trámite exitoso

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Mar
Gratuito
+Titula
📌 **Jueves 26**
y viernes 27
08 am a 03 pm

Taller: T03-26

👉 **Gestor organizacional de iniciativas Vive Bien**

🎯 **Enfoque:** Fortalece tus **capacidades como gestor organizacional** para diseñar, coordinar y evaluar **iniciativas del programa ViveBien**. Aprende a **integrar estrategias de bienestar** en la cultura institucional, promoviendo **entornos saludables e inclusivos** para distintos grupos poblacionales.

📋 **Temas:**

- 1 **Principios y objetivos** del programa ViveBien en la CCSS
- 2 **Rol del gestor organizacional** en la promoción del bienestar
- 3 **Herramientas para planificar y coordinar** iniciativas efectivas
- 4 **Evaluación de impacto y sostenibilidad** de proyectos ViveBien

REGISTRATE AQUI

Taller: T04-26

👉 **Gestor en habilidades blandas de alto impacto**

🎯 **Enfoque:** Desarrolla las **competencias necesarias** para gestionar y potenciar **habilidades blandas de alto impacto** en personas y equipos. Aprende a fortalecer la **comunicación**, la **empatía**, el **liderazgo** y la **colaboración** como ejes del bienestar y la productividad organizacional.

📋 **Temas:**

- 1 **Importancia de las habilidades blandas** en entornos laborales y sociales
- 2 **Comunicación efectiva y empatía** como herramientas de conexión
- 3 **Liderazgo y trabajo en equipo** para generar impacto positivo
- 4 **Estrategias para integrar habilidades blandas** en la vida diaria y profesional

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



May
Gratuito
+ Titula
📌 Jueves 29
y viernes 30
08 am a 03 pm

Taller: T05-26

👉 Manejo sano de las finanzas personales y familiares

🎯 **Enfoque:** Aprende a **organizar y planificar tus finanzas** para alcanzar **estabilidad económica** y **bienestar familiar**. Descubre cómo elaborar **presupuestos**, priorizar gastos, **ahorrar con propósito** y tomar decisiones financieras responsables que fortalezcan tu calidad de vida.

📋 Temas:

- 1 Principios básicos de educación financiera para la vida cotidiana
- 2 Elaboración y control de presupuestos personales y familiares
- 3 Estrategias de ahorro e inversión accesibles y responsables
- 4 Toma de decisiones financieras alineadas con metas familiares

REGISTRATE AQUI

Taller: T06-26

👉 Gestor de inclusión y servicio a personas en situación de discapacidad

🎯 **Enfoque:** Fortalece tus competencias como **gestor de inclusión** para ofrecer un servicio **humano, accesible y respetuoso** a personas en situación de discapacidad. Aprende a **comprender la normativa nacional**, aplicar **buenas prácticas** y fomentar **entornos inclusivos** que promuevan la **igualdad de oportunidades**.

📋 Temas:

- 1 Principios de **derechos humanos e inclusión** en Costa Rica
- 2 Herramientas para brindar un servicio **accesible y empático**
- 3 **Normativa nacional** y obligaciones en la atención inclusiva
- 4 Estrategias para diseñar **entornos y experiencias sin barreras**

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Jul
Gratuito
+ Titula
📌 **Jueves 30**
y viernes 31
08 am a 03 pm

Taller: T07-26

👉 **Me pensiono del IVM: Guía para un trámite ágil y efectivo**

🎯 **Enfoque:** Aprende cómo gestionar de manera **clara y organizada** tu pensión bajo el **Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)** de la CCSS. Conoce los **requisitos, pasos y herramientas** disponibles para realizar un trámite **eficiente, ágil y sin contratiempos**.

📋 **Temas:**

- 1 **Requisitos esenciales** para acceder a la pensión del IVM
- 2 **Documentación y pasos clave** en el proceso de solicitud
- 3 Uso de **plataformas y servicios digitales** de la CCSS para agilizar el trámite
- 4 **Estrategias de seguimiento** para asegurar un trámite exitoso

REGISTRATE AQUI

Taller: T08-26

👉 **Gestor organizacional de iniciativas Vive Bien**

🎯 **Enfoque:** Fortalece tus **capacidades como gestor organizacional** para diseñar, coordinar y evaluar **iniciativas del programa ViveBien**. Aprende a **integrar estrategias de bienestar** en la cultura institucional, promoviendo **entornos saludables e inclusivos** para distintos grupos poblacionales.

📋 **Temas:**

- 1 **Principios y objetivos** del programa ViveBien en la CCSS
- 2 **Rol del gestor organizacional** en la promoción del bienestar
- 3 **Herramientas para planificar y coordinar** iniciativas efectivas
- 4 **Evaluación de impacto y sostenibilidad** de proyectos ViveBien

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Sep
Gratuito
+Titula
📌 **Jueves 24**
y viernes 25
08 am a 03 pm

Taller: T09-26

👉 **Gestor en habilidades blandas de alto impacto**

🎯 **Enfoque:** Desarrolla las **competencias necesarias** para gestionar y potenciar **habilidades blandas de alto impacto** en personas y equipos. Aprende a fortalecer la **comunicación**, la **empatía**, el **liderazgo** y la **colaboración** como ejes del bienestar y la productividad organizacional.

📋 **Temas:**

- 1 **Importancia de las habilidades blandas** en entornos laborales y sociales
- 2 **Comunicación efectiva y empatía** como herramientas de conexión
- 3 **Liderazgo y trabajo en equipo** para generar impacto positivo
- 4 **Estrategias para integrar habilidades blandas** en la vida diaria y profesional

REGISTRATE AQUI

Taller: T10-26

👉 **Gestor en ODS para una gestión sostenible con propósito humano**

🎯 **Enfoque:** Fortalece tus capacidades como **gestor en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** para impulsar proyectos con **impacto social, ambiental y humano**. Aprende a **integrar los ODS en la gestión organizacional** con una visión inclusiva, estratégica y transformadora.

📋 **Temas:**

- 1 **Introducción a los ODS** y su aplicación en Costa Rica
- 2 **Rol del gestor** en la implementación de iniciativas sostenibles
- 3 **Herramientas para alinear proyectos** con los ODS
- 4 **Estrategias para generar impacto social y humano** desde la sostenibilidad

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



Nov
Gratuito
+ Titula
📌 Jueves 26
y viernes 27
08 am a 03 pm

Taller: T11-26

👉 Manejo sano de las finanzas personales y familiares

🎯 **Enfoque:** Aprende a **organizar y planificar tus finanzas** para alcanzar **estabilidad económica** y **bienestar familiar**. Descubre cómo elaborar **presupuestos**, priorizar gastos, **ahorrar con propósito** y tomar decisiones financieras responsables que fortalezcan tu calidad de vida.

📋 Temas:

- 1 **Principios básicos de educación financiera** para la vida cotidiana
- 2 **Elaboración y control de presupuestos** personales y familiares
- 3 **Estrategias de ahorro e inversión** accesibles y responsables
- 4 **Toma de decisiones financieras** alineadas con metas familiares

REGISTRATE AQUI

Taller: T12-26

👉 Me pensiono del IVM: Guía para un trámite ágil y efectivo

🎯 **Enfoque:** Aprende cómo gestionar de manera **clara y organizada** tu pensión bajo el **Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)** de la CCSS. Conoce los **requisitos, pasos y herramientas** disponibles para realizar un trámite **eficiente, ágil y sin contratiempos**.

📋 Temas:

- 1 **Requisitos esenciales** para acceder a la pensión del IVM
- 2 **Documentación y pasos clave** en el proceso de solicitud
- 3 Uso de **plataformas y servicios digitales** de la CCSS para agilizar el trámite
- 4 **Estrategias de seguimiento** para asegurar un trámite exitoso

REGISTRATE AQUI

Título de Aprovechamiento:
(Por obtener nota igual o superior a 70 en el examen final y participación perfecta.)

Título Participación:
(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, nota inferior a 70 en el examen)



1.5
horas
Gratuito
+ Titula

1:30 pm a 03 pm

Una vez
Al mes



2026

ive
bien



COMUNIDAD
de Aprendizaje

Título Participación:
(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia, un
título por cada sesión, el tema
varía por mes)



VIVE



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

01 de 04

A01-26

Cronograma

- Ene: 09 Ene
- Feb: 06 Feb
- Mar: 06 Mar
- Abr: 10 Abr
- May: 08 May
- Jun: 05 Jun
- Jul: 03 Jul
- Ago: 07 Ago
- Sep: 04 Sep
- Oct: 02 Oct
- Nov: 06 Nov
- Dic: 04 Dic



COMUNIDAD *de Aprendizaje*

VENCIENDO LA OBESIDAD

REGISTRATE AQUI

Título Participación:

(Por demostrar compromiso, disciplina en la asistencia, un título por cada sesión, el tema varía por mes)



VIVE



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

Enfoque

Esta **comunidad de aprendizaje** 🌐 empodera a **asegurados y pensionados con obesidad** ⚖️ mediante **educación virtual integral**, combinando **nutrición** 🥗, **salud médica** 🩺, **psicología** 🧠 y **actividad física** 🏃. Busca promover **hábitos sostenibles**, **prevención de enfermedades** 💊 y **bienestar** ❤️, ofreciendo **sesiones mensuales guiadas por expertos** 👩👨 y herramientas prácticas para fortalecer la salud física, emocional y social.

— Una vez Xmes

Contenidos

Clase Mes 01:

👉 **Tema de la sesión:** Comprendiendo la obesidad como enfermedad crónica y multidimensional

🎯 **Objetivo:** Sensibilizar sobre la obesidad como enfermedad de alto impacto y orientar hábitos iniciales de nutrición saludable.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Definición y causas de la obesidad
- 2 Consecuencias en la salud integral
- 3 Obesidad como problema de salud pública
- 4 Principios iniciales de nutrición saludable

Clase Mes 02:

👉 **Tema de la sesión:** *La relación mente-comida: emociones, ansiedad y control de impulsos*

🎯 **Objetivo:** Explorar la influencia emocional en la alimentación y brindar herramientas para comer con consciencia.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Triggers emocionales en la alimentación
- 2 Ansiedad y hábitos alimentarios
- 3 Estrategias de autocontrol y conciencia
- 4 Integración con pautas nutricionales



Clase Mes 03:

👉 **Tema de la sesión:** *El cuerpo en movimiento: ejercicio seguro para principiantes*

🎯 **Objetivo:** Incentivar la práctica de actividad física progresiva, mostrando opciones accesibles y adaptadas.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Beneficios del ejercicio regular
- 2 Actividades físicas adaptadas al hogar
- 3 Rutinas progresivas y seguras
- 4 Complemento nutricional al movimiento

Clase Mes 04:

👉 **Tema de la sesión:** *Opciones médicas y nutricionales en el manejo integral de la obesidad*

🎯 **Objetivo:** Presentar tratamientos médicos y su integración con la nutrición bariátrica para un abordaje integral.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Tratamientos médicos no quirúrgicos
- 2 Pautas de nutrición bariátrica
- 3 Monitoreo y seguimiento clínico
- 4 Integración multidisciplinaria en obesidad

Clase Mes 05:

👉 **Tema de la sesión:** *Motivación y resiliencia: cómo sostener el cambio de hábitos*

🎯 **Objetivo:** Fortalecer disciplina y mentalidad positiva para prevenir recaídas y mantener hábitos saludables.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Estrategias para mantener disciplina
- 2 Autoconfianza y resiliencia personal
- 3 Manejo de recaídas frecuentes
- 4 Nutrición para adherencia a hábitos

Clase Mes 06:

👉 **Tema de la sesión:** *Obesidad, imagen corporal y salud: más allá de la estética*

🎯 **Objetivo:** Reflexionar sobre percepción corporal, autoestima y cómo la nutrición favorece bienestar integral.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Autoimagen y bienestar emocional
- 2 Salud integral más allá de estética
- 3 Riesgos asociados a obesidad
- 4 Pautas nutricionales de apoyo



Clase Mes 07:

👉 **Tema de la sesión:** *Ejercicio para fortalecer: resistencia y fuerza al alcance de todos*

🎯 **Objetivo:** Promover rutinas seguras de fuerza y resistencia, complementadas con pautas nutricionales adecuadas.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Rutinas de fuerza progresivas
- 2 Ejercicios de resistencia adaptados
- 3 Beneficios musculares y metabólicos
- 4 Nutrición para rendimiento físico

Clase Mes 08:

👉 **Tema de la sesión:** *Prevención de enfermedades crónicas: control de diabetes, hipertensión y colesterol*

🎯 **Objetivo:** Explicar cómo la obesidad impacta la salud interna y cómo prevenir enfermedades crónicas con hábitos saludables.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Impacto de obesidad en enfermedades
- 2 Estrategias preventivas efectivas
- 3 Medición de indicadores de salud
- 4 Nutrición para prevención crónica

Clase Mes 09:

👉 **Tema de la sesión:** *Estrategias psicológicas para el autocontrol y la disciplina alimentaria*

🎯 **Objetivo:** Dotar de herramientas prácticas para sostener hábitos saludables y mejorar autocontrol alimentario.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Técnicas de autocontrol práctico
- 2 Gestión de impulsos alimentarios
- 3 Motivación y adherencia diaria
- 4 Complemento nutricional consciente

Clase Mes 10:

👉 **Tema de la sesión:** *Avances y alternativas médicas: qué debo saber antes de tomar decisiones*

🎯 **Objetivo:** Educar sobre procedimientos bariátricos y su integración con la nutrición clínica para decisiones informadas.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Opciones quirúrgicas y no quirúrgicas
- 2 Preparación previa y cuidados
- 3 Seguimiento post tratamiento
- 4 Nutrición integral de apoyo



Clase Mes 11:

👉 **Tema de la sesión:** *Prepararse para las fiestas: actividad física y nutrición en épocas de riesgo*

🎯 **Objetivo:** Ofrecer estrategias prácticas para equilibrar alimentación y actividad física durante celebraciones y festividades.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Ajustes en rutinas físicas
- 2 Estrategias para comer conscientemente
- 3 Control de exceso calórico
- 4 Planificación saludable de celebraciones

Clase Mes 12:

👉 **Tema de la sesión:** *Celebrando logros y proyectando bienestar para el 2027*

🎯 **Objetivo:** Integrar aprendizajes, reconocer avances colectivos y diseñar compromisos personales sostenibles para el próximo año.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Balance de avances del año
- 2 Reconocimiento de logros colectivos
- 3 Estrategias para mantener hábitos
- 4 Plan personal de bienestar 2027

Matrícula



Comunidad de Aprendizaje | Evento virtual



Se imparte: Una vez al mes | 1:30 p.m. – 3:00 p.m.



Cierre de matrícula: Solo se matrícula una vez, cada mes cerrará en fecha diferente, preguntas a vivebien@ccss.sa.cr



REGISTRATE AQUI



02 de 04

A02-26

Cronograma

- Ene: 16 Ene
- Feb: 13 Feb
- Mar: 13 Mar
- Abr: 17 Abr
- May: 15 May
- Jun: 12 Jun
- Jul: 10 Jul
- Ago: 14 Ago
- Sep: 11 Sep
- Oct: 09 Oct
- Nov: 13 Nov
- Dic: 04 Dic



COMUNIDAD *de Aprendizaje*

Caminando juntos en el **PROCESO DE DUELO**

REGISTRATE AQUI



VIVE



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

Enfoque

Esta comunidad de aprendizaje aborda el **duelo** 💔 desde una perspectiva integral: **biológica** 🧬, **psicológica** 🧠, **social** 🤝 y **espiritual** ✨. Busca que los participantes comprendan los **procesos de pérdida**, desarrollen **estrategias de afrontamiento** adaptadas a un mundo cambiante y fortalezcan su **resiliencia emocional y comunitaria** 💪 mediante **herramientas modernas** y **culturalmente sensibles** 🌍.

— Una Vez Xmes

Contenidos

Clase Mes 01:

👉 **Tema de la sesión:** Modelos flexibles frente a duelo prolongado

🎯 **Objetivo:** Diferenciar entre un proceso normal de duelo y un duelo prolongado que requiere intervención clínica.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Duelo normal vs. duelo prolongado (DSM-5 / CIE-11).
- 2 Etapas de duelo como lenguaje comprensible.
- 3 Características del duelo dinámico y no lineal.
- 4 Señales que indican necesidad de apoyo clínico.

Clase Mes 02:

👉 **Tema de la sesión:** Rituales adaptados y tareas de duelo

🎯 **Objetivo:** Actualizar rituales de despedida y aplicar tareas terapéuticas de manera flexible.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Tareas de aceptación, dolor, adaptación y conexión.
- 2 Memoriales y rituales digitales.
- 3 Prácticas comunitarias híbridas (online + presencial).
- 4 Estrategias para completar rituales simbólicos.



Clase Mes 03:

-  **Tema de la sesión:** Soporte social y modelo de doble proceso de duelo
-  **Objetivo:** Fortalecer redes sociales y comunitarias para apoyar el proceso de duelo.
-  **Sub-Temas:**
 - 1 Oscilación entre dolor y restauración.
 - 2 Redes de apoyo digital y presencial.
 - 3 Capacitación de líderes comunitarios y grupos de apoyo.
 - 4 Estrategias para acompañar emocionalmente en ambas dimensiones.

Clase Mes 04:

-  **Tema de la sesión:** Duelos múltiples no mortales y reconstrucción de significado
-  **Objetivo:** Reconocer y resignificar pérdidas no mortales mediante narrativas de sentido.
-  **Sub-Temas:**
 - 1 Identificación de pérdidas no físicas (salud, empleo, relaciones).
 - 2 Técnicas de reconstrucción de significado.
 - 3 Talleres de escritura terapéutica.
 - 4 Proyectos de vida y narrativas comunitarias.

Clase Mes 05:

-  **Tema de la sesión:** Culpa, asuntos inconclusos y terapias breves
-  **Objetivo:** Reducir rumiación y culpa mediante intervenciones cortas y efectivas.
-  **Sub-Temas:**
 - 1 Identificación de asuntos inconclusos.
 - 2 Terapia cognitivo-conductual aplicada al duelo.
 - 3 Terapia centrada en el self.
 - 4 Programas presenciales u online de externalización de culpa.

Clase Mes 06:

-  **Tema de la sesión:** Síntomas somáticos y perspectiva neurobiológica
-  **Objetivo:** Integrar la dimensión corporal y neurobiológica en el manejo del duelo.
-  **Sub-Temas:**
 - 1 Monitoreo de sueño y actividad física.
 - 2 Salud cardiovascular y regulación inmune.
 - 3 Estrategias de autocuidado físico.
 - 4 Conexión entre emociones y síntomas somáticos.

Clase Mes 07:

 **Tema de la sesión:** Espiritualidad y resiliencia

 **Objetivo:** Fortalecer los vínculos comunitarios y los recursos sociales como herramientas de afrontamiento y resiliencia.

 **Sub-Temas:**

- 1 Mantener conexiones significativas con familiares, amigos y comunidad.
- 2 Participación en grupos de apoyo y actividades comunitarias.
- 3 Creación de rituales y prácticas comunitarias de resiliencia.
- 4 Desarrollo de recursos internos y redes de apoyo social.

Clase Mes 08:

 **Tema de la sesión:** Duelo en niños y jóvenes: expresión y apoyo digital

 **Objetivo:** Brindar herramientas para que niños y adolescentes expresen y procesen su duelo mediante estrategias creativas, digitales y comunitarias, promoviendo resiliencia y acompañamiento seguro.

 **Sub-Temas:**

- 1 Impacto del duelo en niños y adolescentes.
- 2 Expresión emocional mediante arte, música y medios digitales.
- 3 Creación de murales virtuales, podcasts o blogs seguros.
- 4 Acompañamiento digital y presencial adaptado a su edad.

Clase Mes 09:

 **Tema de la sesión:** Duelo laboral y modelo de doble proceso

 **Objetivo:** Aplicar estrategias de duelo en contextos organizacionales para facilitar la reincorporación laboral.

 **Sub-Temas:**

- 1 Licencias flexibles y apoyo psicológico en el trabajo.
- 2 Días de enfoque en dolor vs. restauración laboral.
- 3 Mentoría y acompañamiento profesional.
- 4 Programas de bienestar ocupacional integrales.

Clase Mes 10:

 **Tema de la sesión:** Tecnología y duelo digital

 **Objetivo:** Incorporar herramientas digitales para apoyar el proceso de duelo.

 **Sub-Temas:**

- 1 Terapias de duelo en línea.
- 2 Memoriales virtuales y apps de apoyo.
- 3 Combinación de tareas de Worden con reconstrucción de significado.
- 4 Plataformas seguras de tele psicología.



Clase Mes 11:

👉 **Tema de la sesión:** Inclusión y desigualdades en el duelo

🎯 **Objetivo:** Diseñar intervenciones de duelo sensibles a diferencias culturales y promoviendo inclusión y accesibilidad.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Modelos integrados de duelo adaptados a distintas necesidades (IPM).
- 2 Estrategias específicas para personas en situación de discapacidad.
- 3 Integración de dimensiones físicas, emocionales, sociales y comunitarias.
- 4 Programas de apoyo inclusivos y culturalmente sensibles.

Clase Mes 12:

👉 **Tema de la sesión:** El futuro del duelo: redefiniendo la normalidad

🎯 **Objetivo:** Ayudar a las personas a proyectar una vida significativa tras la pérdida.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Combinación de reconstrucción de significado e intervenciones en Trastorno por duelo prolongado.
- 2 Incorporación de espiritualidad y bienestar social.
- 3 Diseño de proyectos de vida post-pérdida.
- 4 Estrategias comunitarias de resiliencia y desarrollo integral.

Matrícula

💻 **Comunidad de Aprendizaje | Evento virtual**

📅 **Se imparte:** Una vez al mes | 1:30 p.m. – 3:00 p.m.

🕒 **Cierre de matrícula:** Solo se matrícula una vez, cada mes cerrará en fecha diferente, preguntas a vivebien@ccss.sa.cr



REGISTRATE AQUI



03 de 04

A03-26

Cronograma

- Ene: 23 Ene
- Feb: 20 Feb
- Mar: 20 Mar
- Abr: 24 Abr
- May: 22 May
- Jun: 19 Jun
- Jul: 17 Jul
- Ago: 21 Ago
- Sep: 18 Sep
- Oct: 16 Oct
- Nov: 20 Nov
- Dic: 11 Dic



COMUNIDAD *de Aprendizaje*

FINANZAS POSITIVAS para la vida

Título Participación:

(Por demostrar compromiso,
disciplina en la asistencia, un
título por cada sesión, el tema
varía por mes)

REGISTRATE AQUI



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

Enfoque

Esta **comunidad de aprendizaje** 💡 busca que las personas reconozcan la **educación financiera** 💰 como parte de su **bienestar integral** 🌱, promoviendo **hábitos conscientes, decisiones informadas y planificación a largo plazo** 📊. Sus actividades ofrecen **herramientas prácticas** 🛠️ y reflexiones para fortalecer la **autonomía** y la **confianza en la administración del dinero** 💡, mejorando la **resiliencia económica** 💪 y la **seguridad financiera** 🛡️.

— Una Vez Xmes

Contenidos

Clase Mes 01:

👉 **Tema de la sesión:** Fundamentos del bienestar financiero

🎯 **Objetivo:** Comprender los conceptos básicos que sustentan la estabilidad económica personal y familiar, analizando los recursos actuales y definiendo objetivos a corto, mediano y largo plazo.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Ingresos, gastos y patrimonio familiar.
- 2 Diferencia entre necesidades y deseos.
- 3 Herramientas para presupuesto realista.
- 4 Hábitos financieros saludables y priorización de objetivos.

Clase Mes 02:

👉 **Tema de la sesión:** Camino hacia la libertad financiera

🎯 **Objetivo:** Identificar las deudas y su impacto, aprendiendo a gestionarlas estratégicamente.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Tipos de deudas y riesgos asociados.
- 2 Señales de sobreendeudamiento.
- 3 Estrategias para priorizar pagos.
- 4 Planificación para reducir deuda y recuperar control.



Clase Mes 03:

 **Tema de la sesión:** Crédito responsable y planificación de futuro

 **Objetivo:** Aprender a usar créditos y préstamos como herramientas para alcanzar objetivos de vida.

 **Sub-Temas:**

- 1 Tipos de crédito y costos asociados.
- 2 Evaluación de tasas e intereses.
- 3 Estrategias de pago responsable.
- 4 Evitar deudas que comprometan la calidad de vida.

Clase Mes 04:

 **Tema de la sesión:** Ahorro consciente como proceso de vida

 **Objetivo:** Desarrollar un hábito de ahorro que contribuya a la seguridad y la tranquilidad familiar.

 **Sub-Temas:**

- 1 Métodos de ahorro simples y efectivos.
- 2 Definir metas financieras personales y familiares.
- 3 Integrar el ahorro en el presupuesto mensual.
- 4 Uso de herramientas digitales para seguimiento del ahorro.

Clase Mes 05:

 **Tema de la sesión:** Generación de ingresos y resiliencia económica

 **Objetivo:** Explorar estrategias para diversificar ingresos y fortalecer la estabilidad financiera.

 **Sub-Temas:**

- 1 Identificación de habilidades y oportunidades.
- 2 Emprendimientos familiares y personales.
- 3 Trabajos adicionales y economía digital.
- 4 Organización y planificación de nuevos ingresos.

Clase Mes 06:

 **Tema de la sesión:** Bienestar financiero en la vida digital

 **Objetivo:** Proteger los recursos financieros y aprovechar la tecnología de manera segura para optimizar la gestión del dinero.

 **Sub-Temas:**

- 1 Seguridad digital: proteger contraseñas y datos bancarios.
- 2 Reconocer fraudes electrónicos y robos en línea.
- 3 Uso seguro de apps financieras y plataformas digitales.
- 4 Evitar links sospechosos y estafas en redes sociales.



Clase Mes 07:

 **Tema de la sesión:** Redes sociales y decisiones financieras conscientes

 **Objetivo:** Reconocer cómo la influencia digital afecta las decisiones económicas y promover hábitos conscientes.

 **Sub-Temas:**

- 1 Publicidad y marketing digital.
- 2 Compras impulsivas por redes sociales.
- 3 Comparaciones sociales y presión económica.
- 4 Estrategias de consumo inteligente y responsable.

Clase Mes 08:

 **Tema de la sesión:** Inversión en educación y crecimiento personal

 **Objetivo:** Usar la educación y el desarrollo de habilidades como herramientas de bienestar financiero.

 **Sub-Temas:**

- 1 Capacitación para mejorar oportunidades laborales.
- 2 Cursos, talleres y habilidades digitales.
- 3 Impacto del aprendizaje en ingresos y seguridad financiera.
- 4 Priorizar educación dentro del presupuesto familiar.

Clase Mes 09:

 **Tema de la sesión:** Consumo responsable y calidad de vida

 **Objetivo:** Tomar decisiones de consumo que contribuyan al bienestar familiar y la sostenibilidad económica.

 **Sub-Temas:**

- 1 Planificación de compras y gastos esenciales.
- 2 Evitar gastos impulsivos.
- 3 Comparación de precios y calidad.
- 4 Estrategias de ahorro diario.

Clase Mes 10:

 **Tema de la sesión:** Bienestar financiero en la familia

 **Objetivo:** Fortalecer la comunicación y planificación económica familiar para mejorar la calidad de vida.

 **Sub-Temas:**

- 1 Presupuestos familiares participativos.
- 2 Roles y responsabilidades financieras en el hogar.
- 3 Educación financiera para niños y jóvenes.
- 4 Resolución de conflictos por dinero.



Clase Mes 11:

 **Tema de la sesión:** Camino a la jubilación y seguridad futura

 **Objetivo:** Planificar la etapa de retiro como parte de un proceso de vida integral y sostenible.

 **Sub-Temas:**

- 1 Sistemas de pensiones y seguridad social.
- 2 Productos de ahorro previsional.
- 3 Estrategias de inversión segura a largo plazo.
- 4 Integración de metas personales y familiares.

Clase Mes 12:

 **Tema de la sesión:** Proyecto integral de bienestar financiero

 **Objetivo:** Consolidar lo aprendido y diseñar un plan financiero personal y familiar sostenible a largo plazo.

 **Sub-Temas:**

- 1 Evaluación de logros y avances financieros.
- 2 Integración de ahorro, inversión y planificación.
- 3 Estrategias de resiliencia económica.
- 4 Proyección de objetivos futuros y calidad de vida.

Matrícula

 **Comunidad de Aprendizaje | Evento virtual**

 **Se imparte:** Una vez al mes | 1:30 p.m. – 3:00 p.m.

 **Cierre de matrícula:** Solo se matrícula una vez, cada mes cerrará en fecha diferente, preguntas a vivebien@ccss.sa.cr



REGISTRATE AQUI



04 de 04

A04-26

Cronograma

- Ene: 30 Ene
- Feb: 27 Feb
- Mar: 27 Mar
- Abr: 24 Abr
- May: 29 May
- Jun: 26 Jun
- Jul: 24 Jul
- Ago: 28 Ago
- Sep: 25 Sep
- Oct: 23 Oct
- Nov: 27 Nov
- Dic: 11 Dic



COMUNIDAD *de Aprendizaje*

Trasformando el
EL ESTRÉS *en bienestar*

REGISTRATE AQUI



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

Enfoque

Esta **comunidad de aprendizaje** 🌱 aborda el **manejo del estrés** 😊 desde la **integralidad del ser humano**, combinando factores **biológicos** 🧬, **psicológicos** 🧠 y **sociales** 🤝. Busca que los participantes comprendan cómo **cuerpo, mente y entorno** interactúan frente al estrés, y aprendan **estrategias innovadoras** para **regularlo, potenciar la resiliencia** 💪 y mejorar la **calidad de vida y bienestar integral** 🌟. Cada sesión ofrece **herramientas prácticas** 🛠️ para fortalecer la **salud física, emocional y social**.

— Una Vez Xmes

Contenidos

Clase Mes 01:

👉 **Tema de la sesión:** Comprendiendo el estrés desde el cuerpo y la mente

🎯 **Objetivo:** Reconocer cómo el estrés afecta al organismo y al pensamiento, y su impacto en la vida diaria.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Estrés agudo vs. estrés crónico, Síndrome del Burnout: impacto físico y psicológico.
- 2 Eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y cortisol.
- 3 Señales corporales de alerta temprana.
- 4 Interacciones mente-cuerpo y percepción del estrés.

Clase Mes 02:

👉 **Tema de la sesión:** Neurociencia del estrés y la resiliencia

🎯 **Objetivo:** Entender los mecanismos cerebrales que regulan la respuesta al estrés y cómo fortalecer la resiliencia.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Plasticidad cerebral y manejo del estrés.
- 2 Circuitos de recompensa y amenaza.
- 3 Función de la amígdala y corteza prefrontal.
- 4 Estrategias para entrenar la resiliencia neuronal.



Clase Mes 03:

👉 **Tema de la sesión:** Microbioma y bienestar emocional

🎯 **Objetivo:** Aprender cómo la salud intestinal influye en la regulación emocional y la resiliencia al estrés.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Eje intestino-cerebro y comunicación bidireccional.
- 2 Alimentación que favorece el microbioma saludable.
- 3 Probióticos y manejo del estrés.
- 4 Hábitos cotidianos que impactan el bienestar intestinal.

Clase Mes 04:

👉 **Tema de la sesión:** Epigenética y experiencias de vida

🎯 **Objetivo:** Conocer cómo el ambiente y las experiencias modifican la expresión génica relacionada con el estrés y la salud mental.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Introducción a la epigenética conductual.
- 2 Cómo hábitos y emociones afectan genes y salud.
- 3 Estrategias de cambio de estilo de vida positivo.
- 4 Impacto de la meditación y el ejercicio en la expresión génica.

Clase Mes 05:

👉 **Tema de la sesión:** Estrés laboral y gestión del tiempo

🎯 **Objetivo:** Desarrollar estrategias para reducir el estrés derivado del trabajo y aprender a organizar el tiempo de forma saludable.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Impacto del estrés laboral en la salud física y mental.
- 2 Técnicas de gestión del tiempo y priorización de tareas.
- 3 Estrategias de desconexión digital y balance vida-trabajo.
- 4 Hábitos laborales saludables (pausas activas, límites claros, descanso).

Clase Mes 06:

👉 **Tema de la sesión:** Productividad consciente y equilibrio personal

🎯 **Objetivo:** Implementar herramientas prácticas para aumentar la productividad sin sacrificar el bienestar personal.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Diferencia entre estar ocupado y ser productivo.
- 2 Técnicas de enfoque y concentración (time blocking, Pomodoro).
- 3 Manejo de distracciones y multitarea.
- 4 Estrategias para equilibrar productividad, autocuidado y vida social.



Clase Mes 07:

👉 **Tema de la sesión:** Neurofeedback y regulación emocional

🎯 **Objetivo:** Utilizar herramientas de biofeedback para entrenar la actividad cerebral y mejorar la gestión del estrés.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Principios del neurofeedback.
- 2 Registro de ondas cerebrales y autopercepción.
- 3 Ejercicios de entrenamiento cerebral.
- 4 Beneficios combinados con respiración y mindfulness.

Clase Mes 08:

👉 **Tema de la sesión:** Cuerpo en calma: mindfulness, relajación e inteligencia emocional

🎯 **Objetivo:** Fortalecer la conciencia corporal y emocional como herramienta para reducir el estrés y promover el equilibrio integral.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Relajación progresiva, mindfulness y su relación con la inteligencia emocional.
- 2 Escaneo corporal y respiración consciente como reguladores emocionales.
- 3 Ejercicios prácticos de tensión–distensión muscular y observación de emociones.
- 4 Estrategias para integrar la atención plena y la autogestión emocional en la vida diaria.

Clase Mes 09:

👉 **Tema de la sesión:** Neurocreatividad y bienestar emocional

🎯 **Objetivo:** Usar la creatividad para activar la neuroplasticidad y favorecer la autorregulación emocional, promoviendo bienestar integral.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Arte, música y danza ligera como herramientas de regulación emocional.
- 2 Técnicas de visualización para gestionar emociones y estrés.
- 3 Exploración de la creatividad como vía para la resiliencia.
- 4 Integración de prácticas creativas en la vida diaria.

Clase Mes 10:

👉 **Tema de la sesión:** Neurociencia del lenguaje y comunicación consciente

🎯 **Objetivo:** Explorar cómo el lenguaje y la comunicación influyen en el cerebro y en la regulación del estrés, potenciando relaciones más sanas y resilientes.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Efectos del lenguaje en el cerebro y en la respuesta al estrés.
- 2 Palabras que regulan emociones: neuroplasticidad y comunicación positiva.
- 3 Lenguaje no verbal y su impacto en la conexión interpersonal.
- 4 Estrategias de comunicación consciente para fortalecer vínculos.



Clase Mes 11:

👉 **Tema de la sesión:** Sueño y recuperación integral

🎯 **Objetivo:** Mejorar la calidad del sueño como herramienta clave en la regulación del estrés.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Ciclos del sueño y función restauradora.
- 2 Estrategias para conciliar y mantener el sueño.
- 3 Relación entre insomnio y estrés crónico.
- 4 Técnicas combinadas: respiración, mindfulness y visualización.

Clase Mes 12:

👉 **Tema de la sesión:** Bienestar inteligente: planificación integral con apoyo de IA

🎯 **Objetivo:** Crear un plan personal de manejo del estrés, incorporando herramientas digitales e inteligencia artificial como apoyo en la autorregulación y seguimiento del bienestar.

📋 **Sub-Temas:**

- 1 Evaluación de hábitos y avances con apoyo digital.
- 2 Integración de técnicas biológicas, psicológicas y sociales.
- 3 Estrategias preventivas para el estrés futuro.
- 4 Uso de IA para mantener bienestar integral.

Matrícula

💻 **Comunidad de Aprendizaje | Evento virtual**

📅 **Se imparte:** Una vez al mes | 1:30 p.m. – 3:00 p.m.

🕒 **Cierre de matrícula:** Solo se matrícula una vez, cada mes cerrará en fecha diferente, preguntas a vivebien@ccss.sa.cr



REGISTRATE AQUI





Oferta Eventos Abiertos - 2026



Abiertos y exclusivos para asegurados y pensionados

Modalidad	Duración	Formato
Micro-Learning	1 h 01 clase	Virtual
Masterclass	2 h 01 clase	Virtual
Conferencia	3 h 01 clase	Virtual
Seminario	4 h 02 clases	Virtual
Curso	9 h 03 clases	Virtual
Taller	14 h 02 clases	Virtual
Comunidad Aprendizaje	1.5 h 01 clase	Virtual





1. Micro-Learning

Metodología:

- Diseño de cápsulas formativas breves, centradas en la activación de ideas clave y el aprendizaje autónomo.
- Uso de recursos multimedia, ejercicios interactivos y autoevaluaciones rápidas.
- Promoción de la participación activa y la reflexión individual.

Rol del metodólogo:

- Selecciona los contenidos esenciales y los adapta a formatos ágiles y accesibles.
- Garantiza la alineación con los objetivos institucionales y la pertinencia temática.
- Supervisa la claridad, la secuencia didáctica y la evaluación formativa.

2. Comunidades de Aprendizaje

Metodología:

- Creación de espacios virtuales para el intercambio de experiencias, buenas prácticas y resolución de retos comunes.
- Facilitación de debates, foros y proyectos colaborativos entre participantes.
- Promoción de la participación activa, el aprendizaje entre pares y la construcción colectiva de conocimiento.
- Evaluación mediante la calidad de los aportes, la colaboración y el impacto en el grupo.

Rol del metodólogo:

- Diseña la estructura y las reglas de funcionamiento de la comunidad, asegurando un entorno seguro y participativo.
- Promueve la colaboración, la inclusión y el aprendizaje horizontal entre los miembros.
- Supervisa la calidad de las interacciones, dinamiza los debates y orienta la construcción de soluciones colectivas.
- Evalúa el logro de los objetivos grupales y la transferencia de aprendizajes al entorno profesional y personal.



Metodología de Eventos Abiertos



3. Masterclass

Metodología:

- Exposición magistral de temas relevantes, combinando teoría y aplicación práctica.
- Integración de ejemplos, casos reales y espacios para preguntas y respuestas.
- Fomento del pensamiento crítico y la motivación para el aprendizaje continuo.

Rol del metodólogo:

- Define los objetivos de aprendizaje y selecciona expertos o facilitadores idóneos.
- Estructura la sesión para maximizar el impacto y la transferencia de conocimientos.
- Evalúa la pertinencia de los recursos y la interacción con los participantes.

4. Conferencia

Metodología:

- Presentación estructurada de un tema central, con enfoque en la divulgación y sensibilización.
- Uso de recursos audiovisuales y narrativas inspiradoras.
- Espacio para el diálogo y la participación mediante preguntas abiertas.

Rol del metodólogo:

- Selecciona el tema y el ponente, asegurando relevancia y actualidad.
- Diseña la secuencia de la conferencia y los mecanismos de interacción.
- Supervisa la calidad de los materiales y la experiencia del participante.

5. Seminario

Metodología:

- Desarrollo de sesiones temáticas con enfoque en la profundización y el análisis crítico.
- Integración de debates, estudios de caso y trabajo colaborativo.
- Evaluación mediante participación activa y resolución de problemas.

Rol del metodólogo:

- Define los subtemas y la estructura del seminario.
- Selecciona metodologías participativas y recursos didácticos.
- Monitorea el avance y la calidad de las discusiones.



6. Taller

- **Metodología:**
- Diseño de sesiones prácticas y colaborativas, centradas en el desarrollo de competencias específicas.
- Uso de dinámicas grupales, ejercicios vivenciales y resolución de casos reales.
- Promoción de la co-creación, el aprendizaje activo y la reflexión conjunta.
- Evaluación mediante la elaboración de proyectos, productos o presentaciones grupales.

Rol del metodólogo:

- Estructura el taller para maximizar la participación y el aprendizaje experiencial.
- Selecciona metodologías activas y recursos didácticos adecuados al perfil de los participantes.
- Supervisa el clima grupal, dinamiza las actividades y ajusta las estrategias según la respuesta del grupo.
- Evalúa el logro de los objetivos formativos y la transferencia de competencias al entorno profesional.

7. Curso

Metodología:

- Secuencia de módulos progresivos, con actividades prácticas y evaluaciones continuas.
- Uso de plataformas virtuales para el seguimiento y la retroalimentación.
- Promoción del aprendizaje colaborativo y la aplicación de conocimientos.

Rol del metodólogo:

- Diseña el currículo, los objetivos y los resultados de aprendizaje.
- Selecciona contenidos, recursos y estrategias de evaluación.
- Supervisa la coherencia pedagógica y la adaptación a las necesidades del grupo.



Oferta Eventos In House - 2026



Cerrados y exclusivos para organizaciones

Modalidad	Nivel de intervención	Profundidad aprendizaje	¿Cuándo es útil?	Duración	Formato
Micro-Learning <i>Micro experiencia de Aprendizaje</i>	Operativo	Activación	Para activar ideas clave rápidamente. Ideal en inducciones o refuerzos puntuales.	1 h 01 clase	<i>Virtual</i>
Learning Sprint <i>Impulso de Aprendizaje</i>	Operativo	Exploración	Para lograr resultados rápidos en retos específicos..	2 h 01 clase	<i>Virtual</i>
Workshop <i>Taller</i>	Operativo	Colaborativo	Para motivar, sensibilizar o fortalecer el compromiso del equipo	3 h 01 clase	<i>Presencial Virtual</i>
Power Session <i>Sesión de Poder</i>	Táctico	Alineamiento	Para sesiones estratégicas con foco temático e innovación	4 h 01 clase	<i>Presencial Virtual</i>
Immersion Day <i>Día de Inmersión</i>	Táctico	Transformador	Para integrar equipos y profundizar en temas claves	7 h 01 clase	<i>Presencial Virtual</i>
Change Lab <i>Laboratorio de Cambio</i>	Estratégico	Innovador	Evento para desarrollar habilidades estratégicas con experiencias vivenciales	14 h 02 clases	<i>Presencial</i>
Bootcamp <i>Campamento de entrenamiento</i>	Estratégico	Consolidación	Espacio profundo para renovar propósito y visión en equipos de alto desempeño	21 h 03 clases	<i>Presencial</i>

Micro 1 hr



Sprint 2 hrs



Workshop 3 hrs



Power Session 4 hrs



Immersion Day 7 horas



Change Lab 14 horas



Bootcamp 21 horas





1. Micro-Learning (Micro experiencia de Aprendizaje)

Metodología:

- Diseño de cápsulas formativas breves, centradas en la activación de ideas clave.
- Uso de recursos multimedia y dinámicas interactivas para facilitar la retención inmediata.
- Evaluación rápida de comprensión mediante preguntas o ejercicios prácticos.

Rol del metodólogo:

- Selecciona los contenidos esenciales y los adapta a formatos ágiles.
- Garantiza la alineación con los objetivos institucionales y la pertinencia temática.
- Supervisa la claridad y accesibilidad del material.

2. Learning Sprint (Impulso de Aprendizaje)

Metodología:

- Estructura de aprendizaje intensivo, orientado a la exploración y resolución de retos específicos.
- Integración de casos prácticos y trabajo colaborativo en tiempo limitado.
- Retroalimentación inmediata para afianzar el aprendizaje.

Rol del metodólogo:

- Define los retos y escenarios de aprendizaje.
- Diseña actividades que promuevan la exploración y el pensamiento crítico.
- Evalúa el impacto y la transferencia al puesto de trabajo.



3. Workshop (Taller)

Metodología:

- Dinámicas grupales y ejercicios colaborativos para sensibilizar y fortalecer el compromiso.
- Facilitación de debates y espacios de reflexión.
- Uso de herramientas participativas (role play, simulaciones, lluvia de ideas).

Rol del metodólogo:

- Estructura el taller para maximizar la participación y el aprendizaje social.
- Selecciona metodologías activas y recursos didácticos.
- Monitorea el clima grupal y ajusta las dinámicas según la respuesta de los participantes.

4. Power Session (Sesión de Poder)

Metodología:

- Sesiones estratégicas con enfoque temático e innovación.
- Presentaciones inspiradoras, seguidas de ejercicios de alineamiento y co-creación.
- Aplicación de técnicas de pensamiento disruptivo.

Rol del metodólogo:

- Identifica los temas clave y diseña la secuencia didáctica.
- Introduce herramientas de innovación y facilita el alineamiento estratégico.
- Evalúa la generación de ideas y propuestas.



5. Immersion Day (Día de Inmersión)

Metodología:

- Jornada intensiva para integrar equipos y profundizar en temas clave.
- Alternancia de actividades reflexivas, experienciales y colaborativas.
- Espacios para el análisis de casos y la construcción de soluciones.

Rol del metodólogo:

- Planifica la jornada para equilibrar profundidad y dinamismo.
- Selecciona metodologías vivenciales y recursos de integración.
- Supervisa la cohesión grupal y el logro de objetivos.

6. Change Lab (Laboratorio de Cambio)

Metodología:

- Experiencias vivenciales para desarrollar habilidades estratégicas.
- Laboratorios prácticos, simulaciones y experimentación controlada.
- Evaluación de competencias y generación de planes de acción.

Rol del metodólogo:

- Diseña el laboratorio en función de las competencias estratégicas a desarrollar.
- Introduce metodologías de aprendizaje experiencial.
- Monitorea el proceso de cambio y la transferencia de aprendizajes.

7. Bootcamp (Campamento de entrenamiento)

Metodología:

- Espacio profundo y prolongado para renovar propósito y visión.
- Secuencia de módulos intensivos, con retos grupales y coaching personalizado.
- Evaluación continua y cierre con plan de acción individual y grupal.

Rol del metodólogo:

- Estructura el bootcamp en fases progresivas de aprendizaje.
- Selecciona metodologías de alto impacto y coaching.
- Supervisa el avance, la motivación y la consolidación de resultados.



**Programa de Orientación en:
CALIDAD DE VIDA, PENSIONES & JUBILACIÓN**

 *Vive Bien hoy,
brilla como Oro mañana* 



 ¿Quieres más información?
Escríbenos a: vivebien@ccss.sa.cr
 Llámanos: (506) 2539-0067