

04

horas

Gratuito

+ Titula

08 am a 12 md



## ANSIEDAD 2.0

ESTRATEGIAS INNOVADORAS

para vivir sin estrés



MASTERCLASS  
VIVE BIEN

VIVE



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



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



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

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, y acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

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

## 🌟 ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación** de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM.

A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
  - ◆ **Charlas** *de capacitación*
  - ◆ **Certificaciones** *especializadas*
    - ◆ **Grupos** *de apoyo*
    - ◆ **Campañas** *de orientación*



# Introducción



☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad** para un mundo en constante cambio 🚀

🎤 **¿Te has preguntado cómo controlar la ansiedad para mejorar tu bienestar?**

🌍 En un mundo donde la ansiedad afecta a millones, su impacto en nuestra vida diaria es innegable. Según la OMS, más de 264 millones de personas sufren de trastornos de ansiedad, ¡y ese número sigue creciendo!

📈 En Costa Rica, el 30% de la población ha experimentado ansiedad en el último año. Estos datos nos muestran la urgencia de aprender a manejar la ansiedad de manera efectiva.

☀️ **Brindaremos un espacio para reflexionar y aprender a gestionar la ansiedad, mejorando tu vida personal y profesional.** Manejar adecuadamente la ansiedad no solo te hará sentir mejor, sino que también aumentará tu productividad y satisfacción en el trabajo 🚀. ¡Es el momento de tomar acción y vivir una vida más equilibrada y plena! 🎯



¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📈

# Objetivo



☀️ **Equipar a los participantes con estrategias innovadoras para manejar la ansiedad** 📊 Facilitando el desarrollo de técnicas basadas en evidencia que promuevan un equilibrio mental y físico, mejorando la calidad de vida y la productividad tanto en el ámbito personal como profesional. 🚀

## Beneficios

### 🎯 **Domina tu Ansiedad y Recupera el Equilibrio**

📊 Aprende técnicas prácticas para gestionar la ansiedad y mantener el equilibrio diario.

💡 Desarrolla herramientas efectivas para enfrentar el estrés y vivir con más tranquilidad.

### 📁 **Mejora tu Productividad**

🚀 Reduce la ansiedad y mejora tu rendimiento en el trabajo.

📊 Descubre estrategias que impulsan tu eficiencia y concentración.

### 🧠 **Transforma tu Mente para el Bienestar**

💪 Fortalece tu salud mental con hábitos que promuevan la resiliencia.

☀️ Mejora tu calidad de vida con prácticas que favorecen tu bienestar emocional.

### 🔍 **Ajusta tus Estrategias para el Éxito**

🏠 **END** Reconoce señales de estrés y ansiedad de manera efectiva.

📅 Asegura el éxito ajustando tus métodos cuando sea necesario.

# día Único

## ☀️ **Ansiedad 2.0: Redefiniendo el Equilibrio Mental para una Vida sin Estrés** 🚀

-  **Origen de la ansiedad:**  
Descubre sus raíces para transformarla.
-  **Cerebro reptil:**  
Cómo las respuestas instintivas afectan la ansiedad.
-  **¿Qué te dice la ansiedad?**  
Comprende su mensaje.
-  **Ansiedad vs. Depresión:**  
Claves para diferenciarlas y tratarlas.
-  **Los 'Yo' internos:**  
Maneja posturas enfermizas.
-  **Yo gerente:**  
El impacto del control excesivo.
-  **Yo viajero:**  
Riesgos de la desconexión emocional.
-  **Yo fluctuante:**  
Estrategias para manejar la inestabilidad.
-  **Yo inflexible:**  
Supera las barreras mentales.
-  **Yo autosaboteador:**  
Cómo vencer los bloqueos internos.
-  **Yo acelerado:**  
Manejo del estrés por sobrecarga.
-  **Kit psicosocial:**  
Técnicas innovadoras para calmar la ansiedad.

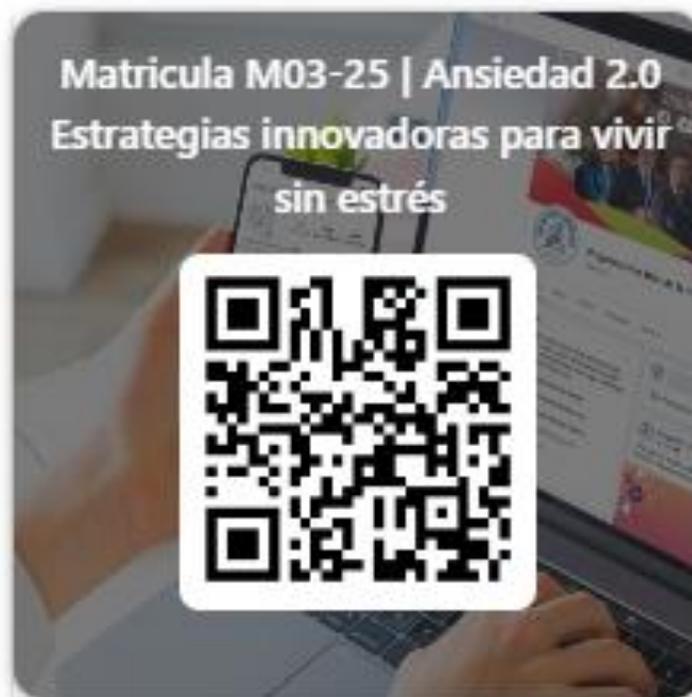
# Matrícula



M03-25 Vive Masterclass

## Ansiedad 2.0 Estrategias innovadoras para vivir sin estrés

**Se imparte: 24 de marzo, de 8 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 21 de febrero a las 4 pm**



### Matrícula

★ TITULO ★

---

APROVECHAMIENTO

---

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70



★ TITULO ★

---

PARTICIPACIÓN

---

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70





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

Para más información:

[vivebien@ccss.sa.cr](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)

(506) 2539-0067