

04

horas

Gratuito

+ Titula

08 am a 12 md



PREVENCIÓN DE LA  
**DEPRESIÓN**  
claves para fortalecer tu  
BIENESTAR MENTAL



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 🚀

🔪 **¿Sabías que la depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en la etapa adulta y puede afectar profundamente la calidad de vida?**

🌍 Hoy en día, millones de personas alrededor del mundo sufren en silencio, enfrentando desafíos que impactan no solo su bienestar emocional, sino también sus relaciones y productividad.

✨ **La depresión va más allá de los altibajos emocionales; puede afectar cualquier ámbito de la vida y, si no se trata adecuadamente, puede llevar a consecuencias graves.**

A través de esta masterclass, queremos abrir un espacio de diálogo, reflexión y aprendizaje sobre cómo prevenir y enfrentar este trastorno, proporcionando herramientas para fortalecer tu bienestar mental y el de los que te rodean. ¡Juntos podemos hacer una diferencia! 💡



🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ✨📈

# Objetivo



✨ Brindar herramientas para la **prevención de la depresión**, facilitando la **detección temprana** de síntomas, la promoción de **hábitos saludables**, y el desarrollo de una **cultura de apoyo** tanto en el entorno personal como labor ✨

## Beneficios



### Identificar Síntomas de Depresión



Reconoce los primeros signos de depresión para facilitar una intervención temprana.



Aprende a observar cambios en el estado de ánimo y patrones de conducta.



### Adoptar Hábitos Saludables



Implementa **rutinarias saludables** como ejercicio y alimentación equilibrada.



Fortalece tu bienestar físico y emocional con hábitos diarios efectivos.



### Fortalecer la Resiliencia Mental



Aplica técnicas de relajación para manejar el estrés y la ansiedad.



Desarrolla estrategias que mejoren tu capacidad de enfrentar adversidades.



### Promover una Cultura de Apoyo



Fomenta el diálogo abierto sobre salud mental para eliminar estigmas.



Crea redes de apoyo social y familiar que fortalezcan el bienestar emocional.

# día Único

## ✨ Prevención de la Depresión: Claves para Fortalecer tu Bienestar Mental ✨

-  **¿Qué es la Depresión?**  
Descubre cómo la depresión afecta el bienestar general.
-  **Causas y Señales de Alerta**  
Identifica los factores comunes y signos tempranos de la depresión.
-  **Métodos para Cambiar Pensamientos**  
Técnicas para interrumpir pensamientos negativos y mejorar tu estado de ánimo.
-  **Hábitos Saludables para Prevenir la Depresión**  
Hábitos como el ejercicio y una buena alimentación para fortalecer tu salud mental.
-  **Actividades que Mejoran el Estado de Ánimo**  
Actividades placenteras y sociales en tu rutina diaria para prevenir la depresión.
-  **Técnicas de Relajación**  
Utiliza métodos como la relajación muscular para reducir el estrés y la ansiedad.
-  **Psicoeducación y Prevención**  
Aprende de experiencias positivas y promueve el conocimiento sobre salud mental en tu comunidad.
-  **Desarrollo de Resiliencia**  
Fomenta la resiliencia para enfrentar adversidades y mejorar tu bienestar emocional.
-  **Comunicación Abierta sobre Salud Mental**  
Fomenta un entorno de apoyo y comprensión en tu entorno personal y laboral.
-  **Identificación Temprana de Síntomas**  
Detecta signos de depresión para intervenir y buscar ayuda a tiempo.
-  **Red de Apoyo y Autoafirmación**  
Crea relaciones de apoyo y prácticas de autoafirmación para tu bienestar mental.
-  **Promoción de la Salud Mental Positiva**  
Incorpora estrategias para una vida equilibrada y libre de estigmatización.

# Matrícula



M08-25 Vive Masterclass

## Prevención de la depresión

### Claves para fortalecer tu bienestar mental

**Se imparte: 25 de agosto, de 8 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 25 de julio a las 4 pm**



### Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



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

Para más información:  
[vivebien@ccss.sa.cr](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067