

04

horas  
Gratuito  
+ Titula

08 am a 12 md



ive  
bien

2025

ESTABLECE  
**LIMITES EN LA VIDA**  
el arte de decir NO



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 🚀

🎯 **¿Alguna vez has sentido que decir "no" puede ser un desafío abrumador?**

En un mundo donde las demandas y expectativas parecen no tener fin, aprender a decir "no" de manera efectiva se convierte en una habilidad esencial para preservar nuestro bienestar. 🌟 Establecer límites claros no solo te ayuda a proteger tu tiempo y energía, sino que también mejora tu calidad de vida integral. Decir "no" no es solo un rechazo, sino una afirmación de tus necesidades y prioridades.

👉 **A medida que enfrentamos crecientes exigencias en el trabajo y en nuestra vida personal, la dificultad para rechazar compromisos adicionales puede llevar al agotamiento crónico y a una disminución en la satisfacción personal.** La falta de límites y una comunicación ineficaz pueden contribuir a problemas de salud como la ansiedad y la depresión. Aquí aprenderás cómo establecer límites saludables, comunicar tus necesidades de manera asertiva y recuperar el control sobre tu bienestar. 🌟 ¡Prepárate para descubrir estrategias prácticas que transformarán tu vida para mejor! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



# Objetivo



 **Desarrollar habilidades para establecer límites efectivos en la vida personal y profesional**   Facilita la implementación del arte de decir "no" para mejorar la gestión del tiempo, reducir el estrés y mantener el equilibrio entre las diferentes áreas de tu vida.  

## Beneficios

### Definir tus Límites Personales

 Aprende a identificar y establecer límites claros para proteger tu tiempo y bienestar

 Mejora tu capacidad para tomar decisiones que favorezcan tu equilibrio personal y profesional

### Reducir el Estrés y la Sobrecarga

 Descubre cómo decir "no" puede reducir el estrés y evitar la sobrecarga de tareas

 Mantén un enfoque saludable en tus responsabilidades y evita el agotamiento

### Gestionar Mejor tu Tiempo

 Aprende a priorizar tus compromisos y organizar tu tiempo de manera efectiva

 Aumenta tu productividad al enfocarte en lo que realmente importa

### Comunicación Efectiva de tus Necesidades

 Desarrolla habilidades para comunicar de manera asertiva y respetuosa tus límites

 Facilita la resolución de conflictos y mejora tus relaciones interpersonales

## 🌟 Domina el Arte de Decir No: Establece Límites para una Vida Balanceada 🌟



### ¿Por Qué es Importante Decir No?

Explora la importancia de establecer límites para mantener el equilibrio en tu vida.



### Identifica tus Prioridades

Aprende a reconocer lo que realmente importa y cómo priorizarlo.



### Reconoce tus Límites Personales

Conoce tus propias limitaciones y aprende a respetarlas.



### Comunicación Efectiva para Decir No

Técnicas para expresar tus límites de manera clara y respetuosa.



### Cómo Decir No sin Culpa

Estrategias para establecer límites sin sentirte mal por hacerlo.



### Manejo del Tiempo y Energía

Cómo gestionar tu tiempo y energía para evitar el agotamiento.



### Impacto de No Establecer Límites

Consecuencias de no tener límites y cómo puede afectar tu bienestar.



### Herramientas para Decir No

Recursos y técnicas que te ayudarán a mantener tus límites.



### Lidiar con la Resistencia de Otros

Cómo manejar las reacciones de quienes no aceptan tus límites.



### Equilibrio entre la Vida Personal y Profesional

Estrategias para mantener un balance saludable entre trabajo y vida personal.



### Beneficios de Establecer Límites

Ventajas de tener límites claros en tu vida y cómo mejora tu calidad de vida.



### Fortalecimiento de la Autoestima a través de los Límites

Cómo establecer y mantener límites puede mejorar tu confianza y autoestima.

# Matrícula



*M11-25 Vive Masterclass*  
**Establece límites en la vida**  
**El arte de decir No**

**Se imparte: 24 de noviembre, de 8 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 24 de octubre 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