

09

horas
Gratuito
+ Titula

9 am a 12 md



ive
bien

2025

SECRETOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

en cada etapa de la vida



SEMINARIO
VIVE BIEN

VIVE



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

✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa 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?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 ❤️



✨ ¿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:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

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

🎤 **¿Sabías que dormir bien es clave para mantener una buena salud y un envejecimiento saludable? 🌟**

🎯 ¡Es hora de descubrir cómo la higiene del sueño puede mejorar tu vida! En el mundo actual, las exigencias laborales y el uso excesivo de la tecnología están robándonos horas esenciales de descanso. Sin embargo, dormir no es solo descansar, es un proceso vital para la regeneración del cuerpo y la mente 🕒🧠. Numerosos estudios demuestran que la falta de sueño afecta nuestra salud física, emocional y cognitiva, con un impacto directo en la productividad y la calidad de vida integral 📊🌟

🌟 **¡Prepárate para aprender cómo el sueño afecta cada etapa de la vida y descubrir herramientas prácticas para optimizar tu descanso!** Desde la infancia hasta la adultez mayor, una adecuada higiene del sueño es fundamental para vivir mejor y más tiempo 🚗💤

🌟 **¡No pierdas esta oportunidad de mejorar tu descanso y potenciar tu bienestar! Vamos a descubrir cómo dormir bien te ayudará a envejecer mejor 🚀**

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



✨ Proporcionar herramientas y conocimientos prácticos para mejorar la calidad del sueño a lo largo de todas las etapas de la vida 🛏️🛌, promoviendo hábitos saludables que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional, y contribuyan a un envejecimiento óptimo 🌿🧘

Beneficios



Mejorar la calidad del sueño

- 🛏️ Aprende hábitos que te ayudarán a dormir mejor en cada etapa de tu vida.
- 🛌 Optimiza tu descanso para promover una mejor salud física y mental.



Promover un envejecimiento saludable

- 🧘 Descubre cómo el sueño impacta el envejecimiento y cómo mantenerlo en óptimas condiciones.
- 💪 Mejora tu bienestar general al adoptar una higiene del sueño adecuada.



Reducir el riesgo de problemas de salud

- ❤️ Entiende los riesgos asociados a un mal descanso, como enfermedades cardíacas y diabetes.
- 🔍 Implementa estrategias para prevenir trastornos del sueño y mejorar tu calidad de vida.



Fortalecer el bienestar emocional

- 😌 Aprende a gestionar el estrés y la ansiedad mediante técnicas de relajación para mejorar tu descanso.
- 🌙 Mejora tu equilibrio emocional y aumenta tu productividad diaria.

Temas

día 1



Sesión 1: La ciencia detrás del buen dormir

-  **La fisiología del sueño**
Comprende cómo funciona tu descanso y sus fases clave.
-  **Fases del sueño: No REM y REM**
Descubre la importancia de cada fase en el ciclo del sueño.
-  **Beneficios físicos de un buen descanso**
Mejora tu salud física y bienestar general durmiendo mejor.
-  **Hormonas y el sueño**
Explora cómo las hormonas se regulan mientras duermes.
-  **Prevención de demencia y sueño**
Dormir bien puede proteger tu cerebro a largo plazo.
-  **Impacto del sueño en el corazón**
Cuida la salud cardíaca con un sueño adecuado.
-  **Equilibrio emocional**
Mantén tu estabilidad emocional descansando lo suficiente.
-  **Sueño y crecimiento físico**
El descanso es clave para el crecimiento y la sanación.
-  **El sueño como factor de recuperación**
Repara tu cuerpo y mente a través de un sueño profundo.
-  **Trastornos del sueño**
Reconoce los signos y riesgos de dormir mal.
-  **Insomnio: causas y consecuencias**
Entiende cómo el estrés y la ansiedad afectan el descanso.
-  **Ciclo sueño-vigilia**
Aprende a regular tu reloj biológico para un mejor descanso.

Sesión 2: El sueño y su evolución a lo largo de la vida

-  **El sueño en la infancia**
Importancia para el desarrollo físico y mental.
-  **El sueño en la adolescencia**
Cambios en los patrones y su influencia en el rendimiento académico.
-  **El sueño en la mujer**
Efectos del ciclo menstrual y la menopausia en la calidad del sueño.
-  **El sueño en los adultos**
Adaptaciones para manejar el estrés laboral y familiar.
-  **El sueño en las personas mayores**
Cambios en el patrón de sueño con la edad y estrategias para mejorar.
-  **La melatonina: función y regulación**
Rol en el ciclo del sueño y ritmo circadiano.
-  **Sincronizadores del sueño**
Influencia de luz, alimentación y ejercicio en la calidad del descanso.
-  **El buen dormir potencia la memoria**
Cómo el sueño mejora la memoria motriz y el aprendizaje.
-  **Catarros y vacunas**
Relación entre el sueño y la función inmune.
-  **Gestión emocional a través del sueño**
Cómo el buen sueño ayuda a regular las emociones.
-  **Las ondas cerebrales durante el sueño**
Tipos de ondas y su función en el descanso.
-  **¿Engordo si duermo mal?**
Impacto de la falta de sueño en el metabolismo y el peso.

Temas

día 3



Sesión 3: 🛏️ Herramientas para Dormir Bien

- 🌟 **Higiene del Sueño Inadecuada**
Identifica los hábitos que perjudican la calidad del sueño.
- 🛏️ **¿Qué es la Higiene del Sueño Adecuada?**
Conoce los principios básicos para una buena higiene del sueño.
- 🕒 **Horarios Regulares**
Mantén horarios consistentes para acostarte y levantarte.
- 🔴 **Pausas Activas y Respiración**
Incorpora pausas durante el día para reducir el estrés.
- 📱 **Cuidado con las Pantallas**
Reduce el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.
- 🛏️ **Usar la Cama Solo para Dormir**
Reserva la cama solo para dormir, evitando otras actividades.
- 🍷 **Cuidado con el Alcohol**
Limita el consumo de alcohol que puede afectar el sueño.
- 🌞 **Acércate a la Luz Solar**
Exponete a la luz solar para regular tu reloj biológico.
- 😴 **Abúrrrete**
Encuentra formas de relajarte sin actividades estimulantes.
- 💊 **No Abusar de Medicamentos para Dormir**
Evita el uso excesivo de medicamentos para mejorar el sueño.
- 🧘 **Masajes**
Utiliza masajes para relajar el cuerpo antes de dormir.
- 📄 **Diagnostica tu Cansancio**
Evalúa si el cansancio proviene de estrés, rutinas o aburrimiento.

Matrícula



S02-25 Vive Seminario Secretos de la higiene del sueño en cada etapa de la vida

Se imparte: 04, 11 y 18 de febrero, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 24 de enero 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
(506) 2539-0067