

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

DUELO POR SUICIDIO

desde la profundidad del dolor



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 🚀

🔪 **El suicidio deja una huella profunda e indescrptible en quienes permanecen.**

Las personas que atraviesan un duelo por suicidio se enfrentan a emociones intensas, complejas, y muchas veces, incomprendidas por su entorno. Este proceso de duelo es único y doloroso, pues incluye una mezcla de tristeza, culpa y preguntas sin respuesta. ☁️

🎯 **Acompañar y guiar en este camino es esencial para sanar.**

En este seminario, exploraremos **estrategias** para enfrentar el duelo tras la pérdida de un ser querido por suicidio, brindando herramientas para comprender las emociones, encontrar apoyo y caminar hacia la aceptación 🌱

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈



Objetivo



✨ **Empoderar a las personas en duelo por suicidio con herramientas de sanación emocional y comprensión profunda del proceso de duelo**

❤️ 🌱 Facilitando un espacio seguro para la expresión de emociones
📖 💬 y el avance hacia la aceptación y recuperación personal 🌿

Beneficios

✨ **Comprensión Profunda del Proceso de Duelo**

- 💡 Entender las emociones y reacciones comunes tras una pérdida por suicidio
- 🔧 Facilita el manejo del dolor y la confusión.

🚀 **Herramientas para la Sanación Emocional**

- 🌱 Aprender estrategias para procesar el duelo de manera saludable
- 👛 Fomenta el bienestar personal y la resiliencia.

🤝 **Fortalecimiento del Apoyo Social**

- 🌐 Crear redes de apoyo para compartir experiencias y obtener acompañamiento
- 🎧 Ayuda a sentirse menos aislado en el proceso de duelo.

💪 **Caminos hacia la Aceptación y Recuperación**

- 🌱 Identificar recursos para avanzar en la sanación emocional
- 🎯 Promueve un enfoque positivo hacia la reconstrucción personal.

Temas

día 1



★ Sesión 1: Comprendiendo el Duelo por Suicidio: Emociones y Reacciones

-  **Comprender el Impacto Emocional del Suicidio**
Explorar cómo afecta el suicidio a los seres queridos.
-  **Expresión de Emociones: Tristeza, Culpa y Confusión**
Identificar y validar las emociones comunes en el duelo por suicidio.
-  **Reacciones Psicológicas y Físicas al Duelo**
Conocer los efectos del duelo en la salud mental y física.
-  **El Proceso de Duelo: Etapas y Dinámicas**
Entender las diferentes etapas del duelo y cómo se manifiestan.
-  **Manejo de la Culpa y el Arrepentimiento**
Abordar sentimientos de culpa y arrepentimiento y cómo superarlos.
-  **Estrategias para el Autocuidado en el Duelo**
Desarrollar prácticas de autocuidado para manejar el dolor emocional.
-  **Buscar y Ofrecer Apoyo: Redes Sociales y Familiares**
La importancia de las redes de apoyo y cómo utilizarlas efectivamente.
-  **Recursos y Herramientas para el Duelo**
Explorar recursos disponibles para apoyar el proceso de sanación.
-  **El Papel de la Espiritualidad y la Fe en el Duelo**
Cómo la espiritualidad o la fe pueden influir en el proceso de duelo.
-  **Comunicación Abierta sobre la Pérdida**
Fomentar conversaciones abiertas sobre el suicidio y el duelo.
-  **Indicadores de Necesidad de Ayuda Profesional**
Reconocer señales que indican la necesidad de apoyo profesional.
-  **Adaptación y Aceptación del Nuevo Normal**
Aprender a adaptarse a la vida después de la pérdida y encontrar un nuevo equilibrio.

Temas

día 2



✨ Sesión 2: Estrategias para el Manejo del Dolor y el Proceso de Sanación 🌿

-  **Técnicas de Manejo del Estrés y la Ansiedad**
Estrategias para reducir el impacto del estrés relacionado con el duelo.
-  **Comunicación Efectiva con la Red de Apoyo**
Cómo expresar necesidades y sentimientos a familiares y amigos.
-  **Prácticas de Mindfulness y Relajación**
Incorporar técnicas de mindfulness para calmar la mente y el cuerpo.
-  **Establecimiento de Rutinas Saludables**
Desarrollar rutinas diarias que apoyen el bienestar emocional.
-  **Uso de la Creatividad en el Proceso de Duelo**
Explorar actividades creativas como terapia para el duelo.
-  **Recursos Terapéuticos: Terapia y Grupos de Apoyo**
Acceder a opciones de terapia y grupos de apoyo específicos.
-  **Fortalecimiento de la Resiliencia Personal**
Desarrollar habilidades para afrontar y superar la adversidad.
-  **El Rol de la Comunidad y el Apoyo Social**
Fomentar la participación en la comunidad para obtener soporte.
-  **Establecimiento de Metas Pequeñas y Alcanzables**
Crear metas personales pequeñas para avanzar en la sanación.
-  **Evaluación del Progreso Personal y Adaptación**
Monitorear el progreso en el proceso de duelo y ajustar estrategias.
-  **Aprender de la Experiencia: Crecimiento Personal**
Convertir la experiencia de duelo en una oportunidad de crecimiento.
-  **Aceptación y Reinención del Futuro**
Adaptarse a la nueva realidad y encontrar un nuevo propósito.

Temas

día3



🌟 Sesión 3: Reconstrucción y Encontrando un Nuevo Propósito Después de la Pérdida 🌈

- 🌱 **Encontrar un Nuevo Propósito en la Vida**
Explorar cómo establecer nuevos objetivos y significados tras la pérdida.
- 💬 **Reflexión y Procesamiento del Impacto del Duelo**
Reflexionar sobre cómo la pérdida ha cambiado tu vida y tu perspectiva.
- 🔄 **Adaptación a los Cambios en la Vida Cotidiana**
Aprender a ajustar tu rutina y hábitos a la nueva realidad.
- 🌟 **Desarrollo de Nuevas Metas Personales y Profesionales**
Establecer metas a corto y largo plazo que fomenten la superación.
- 💡 **Integración del Duelo en la Vida Diaria**
Incorporar recuerdos y aprendizajes del ser querido en la vida cotidiana.
- 🤝 **Apoyo en la Comunidad y Redes Sociales**
Fortalecer la conexión con grupos de apoyo y redes comunitarias.
- 📖 **Exploración de Nuevas Actividades y Hobbies**
Descubrir nuevas pasiones e intereses para enriquecer tu vida.
- 🧘 **Técnicas de Bienestar Continuo**
Implementar prácticas de autocuidado y bienestar a largo plazo.
- 🌍 **Participación en Proyectos y Causas Significativas**
Involucrarse en causas y proyectos que te permitan hacer una diferencia.
- 🔧 **Herramientas para la Gestión del Cambio**
Utilizar estrategias para manejar el cambio y adaptarse a nuevas situaciones.
- 💬 **Compartir la Experiencia con Otros**
Contribuir a la comunidad compartiendo tu historia y apoyando a otros en duelo.
- 🎯 **Revisión y Ajuste de Metas y Propósitos**
Evaluar y ajustar tus objetivos y propósitos a medida que avanzas en el proceso de sanación.

Matrícula



S08-25 Vive Seminario Desde la profundidad del dolor en el duelo por suicidio

Se imparte: 12, 19 y 26 de agosto, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 25 de julio 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