

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

PRE-BOURNOUT

identifica y previene el
AGOTAMIENTO LABORAL



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 🚀

🌟 **En un entorno laboral cada vez más exigente, el agotamiento profesional o burnout se ha convertido en una preocupación creciente.**

Identificar y prevenir el burnout es crucial para mantener una salud mental óptima y un rendimiento efectivo en el trabajo. En este seminario, exploraremos cómo reconocer las primeras señales de agotamiento y desarrollar estrategias prácticas para evitarlo. 🌟

🎯 **Aprenderás a detectar los signos tempranos del burnout, aplicar técnicas de prevención y monitorear continuamente el bienestar en el entorno laboral.**

Prepárate para transformar tu enfoque hacia la prevención del agotamiento y mejorar tu calidad de vida laboral. 🌟

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈



Objetivo



✨ Equipar a los participantes con **herramientas** para identificar y prevenir el agotamiento laboral, **promoviendo prácticas efectivas** para mantener el bienestar y la productividad en el trabajo. 🚀 📁

Beneficios



Optimizar el bienestar integral



Mejora la salud física y mental al integrar prácticas ergonómicas holísticas.



Fomenta un entorno laboral más saludable y equilibrado.



Aumentar la productividad y el rendimiento



Incrementa la eficiencia y el rendimiento al reducir el estrés físico y mental.



Promueve un enfoque más enfocado y efectivo en las tareas diarias.



Prevenir lesiones y problemas de salud



Reduce el riesgo de lesiones y dolencias relacionadas con el trabajo.



Implementa ajustes y prácticas que previenen problemas físicos y emocionales.



Mejorar la satisfacción y el compromiso laboral



Aumenta la satisfacción y el compromiso de los empleados con un entorno más cómodo y equilibrado.



Fomenta una cultura organizacional positiva y de apoyo.

Temas

día 1



▶ Sesión 1: Señales Tempranas de Burnout 🔍

- ▶ **Identificando la fatiga física y emocional**
Señales clave para detectar agotamiento temprano.
- 🔍 **Cambios en el estado de ánimo y sus señales**
Cómo las fluctuaciones emocionales reflejan el burnout.
- 🕒 **Reducción de la eficiencia y productividad**
Impacto directo en el rendimiento diario en el trabajo.
- 🧠 **Problemas de concentración y claridad mental**
La falta de enfoque como un síntoma de desgaste.
- 🌙 **Alteraciones en los patrones de sueño**
Efectos del estrés en el descanso y la recuperación.
- 👤 **Desconexión social y aislamiento**
El retiro social como un indicador de sobrecarga.
- ⚡ **Ansiedad y estrés como síntomas tempranos**
Manifestaciones de alerta ante la fatiga laboral.
- 🔥 **Pérdida de motivación y energía en el trabajo**
Señales de agotamiento emocional y mental.
- 👜 **Malestar general y agotamiento crónico**
Cómo el burnout afecta la calidad de vida general.
- 📊 **Impacto del burnout en la salud mental**
Relación entre agotamiento y trastornos psicológicos.
- 🍽️ **Cambios en la alimentación por estrés**
Desajustes en los hábitos alimenticios y su significado.
- 🛡️ **Estrategias preventivas para evitar el burnout**
Medidas clave para frenar el agotamiento antes de que avance.

Temas

día 2



Sesión 2: Factores de riesgo que incrementan el Burnout

Sobrecarga de trabajo

Exceso de tareas y responsabilidades que generan agotamiento físico y mental

Exceso de horas laborales

El impacto de trabajar largas jornadas sin descanso adecuado

Falta de control

Sentimiento de poca o nula influencia sobre las decisiones laborales

Ambigüedad en las funciones

Confusión sobre lo que se espera en el rol que desempeñas

Cultura organizacional tóxica

Ambientes laborales negativos que afectan el bienestar emocional

Exigencias emocionales

El desgaste emocional al enfrentar situaciones estresantes diarias

Falta de reconocimiento

El efecto negativo de no sentirte valorado o apreciado en tu trabajo

Conflictos interpersonales

Tensiones constantes en las relaciones laborales

Exceso de responsabilidades

Cargar con más tareas de las que puedes manejar sin apoyo

Falta de tiempo para descansar

La insuficiencia de momentos de descanso y recuperación

Falta de recursos

La carencia de herramientas necesarias para cumplir las tareas de manera efectiva

Presión por resultados













La constante exigencia de alcanzar metas y rendir al máximo

Temas

día3



Sesión 3: Estrategias para prevenir y combatir el Burnout

-  **Practicar Mindfulness**
Técnicas para reducir el estrés y aumentar la concentración
-  **Establecer límites claros**
Cómo definir y respetar los límites entre trabajo y vida personal
-  **Fomentar el autocuidado**
La importancia de la actividad física y el descanso
-  **Comunicación asertiva**
Aprender a expresar tus necesidades y preocupaciones
-  **Organización del tiempo**
Técnicas de gestión para evitar la sobrecarga laboral
-  **Buscar apoyo social**
Fortalecer las relaciones interpersonales y redes de apoyo
-  **Promover el equilibrio trabajo-vida**
Estrategias para integrar la vida personal y profesional de manera saludable
-  **Desarrollo de habilidades**
Adquirir nuevas competencias que aumenten la confianza y eficiencia
-  **Priorizar el descanso**
La importancia de dormir bien para prevenir el agotamiento
-  **Rotar tareas**
Alternar responsabilidades para evitar la monotonía
-  **Evaluar la carga de trabajo**
Revisar periódicamente tus tareas para hacer ajustes
-  **Establecer expectativas realistas**
Ajustar tus objetivos y metas para reducir el estrés

Matrícula



S11-25 Vive Seminario Pre-Burnout Identifica y previene el agotamiento laboral

**Se imparte: 04, 11 y 18 de noviembre, de 09 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
(506) 2539-0067