

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive
bien

2025

NAVIDAD

CON MEMORIAS

sanando el corazón



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 🚀

🎄 **Navidad con Memorias: Sanando el corazón es una invitación a transformar las fiestas en un espacio de sanación y amor.**

Las festividades suelen estar llenas de recuerdos compartidos con seres queridos, y para muchos, estas fechas pueden resurgir sentimientos de nostalgia y tristeza. Sin embargo, también es una oportunidad para honrar esas memorias de manera que nos ayude a sanar el corazón ❤️🌟

Exploraremos cómo navegar el duelo durante la Navidad, integrando el recuerdo de quienes ya no están con nosotros mientras creamos nuevas tradiciones llenas de significado.

Acompáñanos en este viaje de sanación emocional y encuentra formas de mantener vivo el legado de aquellos que amamos, convirtiendo esta época del año en una experiencia de paz, amor y gratitud 🎁🔄

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



🌟 Equipar a los participantes con **herramientas emocionales** para navegar el duelo durante la Navidad, transformando el dolor en una **oportunidad** de **sanación** y creando nuevas formas de recordar y honrar a sus seres queridos 🧑🏻

Beneficios

🎯 Fortalecer el bienestar emocional

- 🌿 Aprende a integrar el duelo de manera saludable durante las festividades.
- ❤️ Encuentra paz al recordar a tus seres queridos con amor y gratitud.

🚀 Reducción del estrés emocional

- 🧑🏻 Descubre estrategias para aliviar la tristeza durante las fiestas.
- 💪 Mantén el control sobre tus emociones en momentos difíciles.

💡 Crear nuevas tradiciones significativas

- 🎄 Diseña rituales navideños que honren la memoria de quienes ya no están.
- 🌟 Transforma las festividades en momentos de conexión y sanación.

📖 Promover el equilibrio emocional

- 🌟 Encuentra el balance entre el duelo y la celebración.
- 💛 Disfruta de una Navidad llena de amor y recuerdos con sentido.

Temas

día 1



Sesión 1: Comprendiendo el Duelo en Navidad

-  **El duelo en Navidad**
Explora cómo las festividades reavivan el dolor de una pérdida.
-  **Impacto emocional**
Entiende las emociones que surgen al recordar a seres queridos.
-  **Manejo del estrés navideño**
Descubre técnicas para manejar el estrés emocional en estas fechas.
-  **Tradiciones y sanación**
Adapta las tradiciones como parte del proceso de sanación.
-  **Apoyo familiar**
Fortalece el apoyo emocional entre la familia durante el duelo.
-  **Transformar el dolor en homenaje**
Encuentra formas de honrar a los seres queridos con actos significativos.
-  **Autocuidado en Navidad**
Implementa hábitos de autocuidado para enfrentar la carga emocional.
-  **Momentos de reflexión**
Crea espacios para la reflexión y la calma interior.
-  **Comunicación abierta**
Promueve conversaciones sinceras sobre el duelo en familia.
-  **Nuevas tradiciones**
Establece nuevas tradiciones que celebren los recuerdos.
-  **Homenaje a los seres queridos**
Convierte el dolor en un homenaje significativo.
-  **Renovar la esperanza**
Encuentra consuelo y esperanza en medio de la tristeza.

Cómo manejar las emociones intensas en navidad

Identificar emociones

Reconoce las emociones intensas que surgen en la época navideña.

Comprender el duelo en fiestas

Entiende por qué las festividades pueden aumentar el dolor de la pérdida.

Técnicas de respiración

Utiliza la respiración consciente para calmar las emociones intensas.

Expresar lo que sientes

Fomenta la expresión emocional como parte de tu sanación.

Herramientas de autocuidado

Implementa prácticas de autocuidado para equilibrar tus emociones.

Buscar apoyo

Rodéate de personas que entiendan tu dolor y te brinden apoyo.

Reconocer tus límites

Establece límites emocionales y físicos en estas fechas.

Planificar con antelación

Organiza tus actividades navideñas para evitar sobrecargas emocionales.

Mindfulness en Navidad

Practica la atención plena para gestionar el dolor durante las festividades.

Fortalecer la resiliencia

Desarrolla resiliencia emocional para enfrentar momentos difíciles.

Transformar el dolor en amor

Convierte el dolor en amor hacia tus seres queridos y hacia ti mismo.

Momentos de gratitud

Enfoca tu energía en la gratitud como herramienta para sanar.

Temas

día 3



Crear nuevas tradiciones

Honrar la memoria

Crea rituales especiales para recordar a los seres queridos.

Transformar el dolor

Convierte el sufrimiento en un legado positivo de amor.

Rituales navideños significativos

Introduce tradiciones que llenen de sentido la temporada navideña.

Reconocer emociones

Acepta tus sentimientos durante las fiestas sin juzgarlos.

Compartir recuerdos

Habla de las memorias felices para mantener vivo el legado.

Crear un espacio de reflexión

Dedica tiempo para reflexionar sobre el amor y las pérdidas.

Involucrar a la familia

Incorpora a familiares y amigos en tus nuevas tradiciones.

Combinar lo viejo y lo nuevo

Mantén ciertas costumbres familiares mientras creas nuevas.

Planificar actividades con sentido

Organiza actividades navideñas que honren los valores compartidos.

Fortalecer conexiones familiares

Utiliza las festividades para acercarte a tus seres queridos.

Practicar el autocuidado

Cuida de tu bienestar emocional en cada tradición que adoptes.

Celebrar la vida y la memoria

Haz de la Navidad una oportunidad para celebrar tanto la vida como los recuerdos.

Matrícula



S12-25 Vive Seminario Navidad con Memorias Sanando el corazón

**Se imparte: 02, 09 y 16 de diciembre, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 21 de noviembre 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