

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

# día3



## 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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)

(506) 2539-0067