

SEMINARIO
VIVE BIEN



Mi primera Navidad sin Ti: nuevos comienzos



Vive Seminario (Mi primera Navidad sin Ti: nuevos comienzos)
Noviembre 2023
Publicado por el Programa Vive Bien CCSS
vivebien@ccss.sa.cr
San José, Costa Rica.



El Programa Vive Bien mediante los servicios de apoyo, capacitación, información y orientación contempla el tema del duelo antes las pérdidas, como un eje medular de su quehacer, atendiendo a lo largo y ancho del país personas participantes con duelos activos por profesionales especialistas en el tema y bajo un abordaje interdisciplinario e integral. Entendiendo que el duelo es inherente a la vida de la persona humana, cada vez que se enfrenta a una pérdida en la vida y definido como un proceso natural que afecta a las personas en todas sus áreas durante un periodo de tiempo en que el organismo y la psique se adaptan a la pérdida y emprenden en su resolución un nuevo proyecto de vida.

El Seminario Mi primera Navidad sin Ti: nuevos comienzos, pretende entre otros objetivos contar un espacio psico- educativo, informativo y práctico en que las personas dolientes puedan participar de manera segura, respetuosa y con confianza, ante la pérdida por muerte de un ser querido o por otros tipos de pérdida, como un divorcio, una separación, una pérdida material o de etapa evolutiva, para orientar y apoyar en el manejo de las emociones generadas durante el proceso de duelo en una época estrictamente sensible como lo es la Navidad, sobre todo para las personas que han perdido por fallecimiento a un ser querido por diferentes causas (COVID-19, suicidio, enfermedad súbita o terminal, homicidio, entre otras).

A pesar de que el Programa Vive Bien, cuenta con otros espacios informativos y de apoyo para que las personas enfrenten sus duelos de una manera consciente y más adaptativa, así como las familias y las organizaciones; este seminario en particular aborda el tema en el contexto típico de la Navidad, donde la atmósfera de fiesta y familia llena de colores, olores y sabores de la época enfatizan la ausencia, intensificando aún más los sentimientos de pérdida, soledad, vacío y dolor; enfrentando a las personas a situaciones festivas y de alegría, donde no se sabe cómo comportarse, que emociones o pensamientos mostrar y cómo proceder para continuar viviendo su dolor de una manera ininterrumpida o mal entendida.

Es importante decir, que no existe forma “correcta” o “incorrecta” de enfrentar el duelo, especialmente en estas fechas decembrinas, pero el seminario pretende hacer consciente a la persona participantes del proceso que está viviendo, de vivirlo de una manera natural, así como dotar de herramientas, técnicas de despedida, ritos y rituales que se pueden aplicar en Navidad para manifestar y trabajar su propio proceso y el de su familia, en un ambiente de respeto.

Es por lo anterior, que las Prestaciones Sociales dentro El Programa Vive Bien, facilitará a la persona participante que está viviendo el proceso de duelo herramientas que le permitan vivir su duelo en épocas navideñas y festivas de fin e inicio de año, para que lo pueda enfrentar de una manera más adaptativa, acompañada y consciente, comprender qué lo que

Objetivo General

Fomentar un ambiente de apoyo y respeto para las personas dolientes, donde puedan encontrar apoyo, información y herramientas prácticas mientras enfrentan el desafío emocional de pasar por la primera Navidad sin un ser querido

- Informar acerca del proceso de duelo como una realidad de la vida, la perspectiva cultural de la muerte y el dolor y la importancia de las costumbres, ritos, rituales y su impacto en las festividades navideñas
- Comprender el proceso de duelo con las principales mitos, manifestaciones, sintomatología, etapas y tareas que se enfrentan en el duelo en fechas especiales como la Navidad y días festivos
- Brindar estrategias individuales y grupales para enfrentar el proceso de duelo en la época Navideña y festividades, así como el autocuidado de la persona doliente y la familia durante esta época.

Beneficios

Temas

Sesión 1: El duelo en Navidad: ¿cómo enfrentar la pérdida?

- Definición de duelo, proceso de duelo y luto
- Mitos del duelo ante las épocas de fiestas para adultos y niños
- Manifestaciones del duelo- sintomatología: psicológicos, físicos, cognitivos y conductuales
- Reacciones más comunes del duelo en la época Navideña: evitar la navidad, evadir el duelo o hacer un cambio radical en las tradiciones
- Gestión de expectativas: manejo de las expectativas propias y las de los demás en torno a las festividades
- La despedida: ritos y rituales y costumbres familiares
- Resignificar la Navidad: ¿Cómo se recomienda la vivencia del duelo durante la Navidad?

Sesión 2: Aprendiendo a manejar emociones y expectativas

- Exploración de las etapas del proceso de duelo: Elisabeth Kubler- Ross
- Identificación de las tareas del presente en el proceso de duelo- William Worder
- Explorar emociones: emociones que pueden surgir durante la primera Navidad sin el ser querido, como tristeza, nostalgia, enojo o soledad
- Uso de la espiritualidad como un recurso para el afrontamiento
- Pautas de autocuidado de las personas que atraviesan un duelo
- Terapia de grupo como estrategia: cohesión, compartir y ser aceptado, el grupo funcionando como unidad, el grupo como fuente de apoyo, los procesos invisibles de los grupos
- Grupo de Apoyo Acompañando en el Duelo del Programa Vive Bien
- El apoyo familiar y social en estas épocas festivas.

Sesión 3: Construyendo el nuevo comienzo: esperanza

- Explorar el significado de la esperanza: encontrar esperanza y significado en medio del duelo durante la temporada navideña, principales recomendaciones
- Estrategias antes, durante y después de la Cena Navideña
- Crear nuevos rituales: explorar y diseñar nuevos rituales y tradiciones que honren la memoria del ser querido, brinden conexión y continuidad en la época Navideña
- Estrategias de afrontamiento: herramientas para lidiar con las emociones difíciles, práctica de la autocompasión, meditación, perdón, agradecimiento, otras
- Otros recursos y estrategias: el osito, el rincón del recuerdo, el árbol, actividad conmemorativa, “La silla vacía”, trabajo con fotos, arteterapia, otras
- Compartir experiencias: invitar a los participantes a compartir sus experiencias y sentimientos en torno a la pérdida en la época navideña

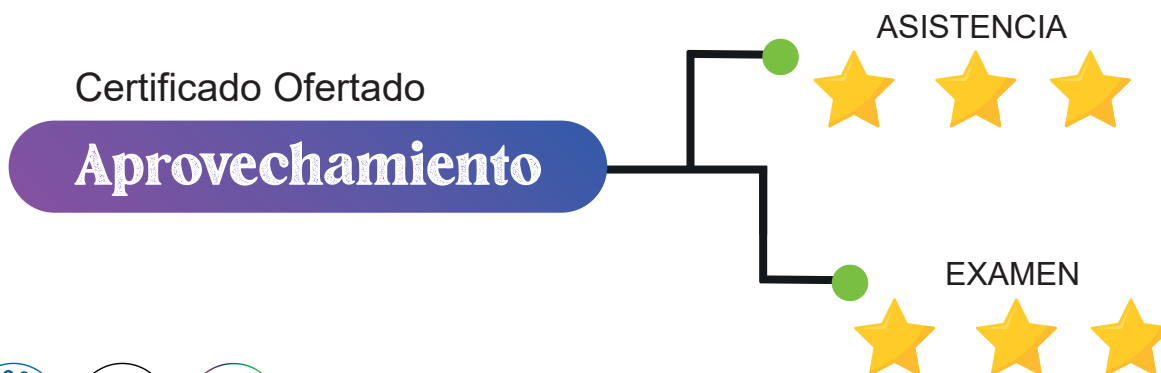
Edición I

Mi primera Navidad sin Ti: nuevos comienzos

Se imparte: martes 03, 10 y 17 de diciembre 2024, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 25 de noviembre 2024 a las 4 pm

Enlace de matrícula: <https://forms.office.com/r/bYsjR7MTJX>



Equipo PVB+



Dra. Loriana Leiva Salazar

Licenciada en Psicología, Coach de Vida, Máster en Psicología Clínica. Con formación universitario en el manejo de grupos y en Ciencias de la Educación en la UCR. Coordinadora Técnica en la CCSS del Programa Vive Bien, En su rol de facilitadora ha formado programas empresariales a nivel costarricense y ha impartido capacitaciones en los últimos quince años para la institución, empresas privadas e instituciones estatales. lleivas@ccss.sa.cr

Licda. Ericka Vanessa Jiménez Mena

Administradora de Empresas (U de las ciencias y el Arte de CR)
Experta en temas de Recursos Humanos Y Clima Organizacional
Emprendedora evjimenez@ccss.sa.cr

Dr. Kirk Salazar Cruz

Licenciado Gerencia Recursos Humanos
Bachiller en Administración con énfasis en Recursos Humanos
Bachiller Ingeniero Industrial
Doctorado en Administración Internacional
Defensa de Maestría en Administración
Especialista en competencia laborales en la Universidad Tecnológica de Tijuana.
kesalazar@ccss.sa.cr

Dra. Vanessa Vargas

Psicología Clínica, Máster en Ciencias Cognoscitivas UCR. Práctica Clínica del Posgrado de la UCR de Psicología Clínica y de la Salud.

Con amplia experiencia como reclutadora de perfiles laborales, experiencia en psicología organizacional y facilitadora del Programa Vive Bien en psicología social, en amplia cantidad de temas como manejo de las emociones, el estrés, las habilidades blandas, entre otros. Ha impartido en capacitación para cientos de empresas e instituciones en el país.
vvargasv@ccss.sa.cr

Dr. Lorenzo Chacón Arrieta; Msc.

Lic. en Trabajador Social (UCR)
Lic. en Derecho, con énfasis en Derecho Empresarial (ULACIT)
Msc. en Psicología Industrial y Organizacional. (ULATINA)
MGA. Administración de Empresas
Coach Ejecutivo Certificado Internacional (doble titulación INCAE & ACTP de ICF),
Certificado del Programa de Gerentes Líderes de INCAE,
Se especializa en habilidades blandas y gestión del cambio. Coordinador Técnico en la CCSS de los programas Liderar a través de la gestión del cambio (Change Management) y Técnicas y estrategias de enseñanza en ambientes virtuales.
lchacona@ccss.sa.cr



***Ing. Kleiber G Rojas Varela, MEng, MIP, MBA, EMBA.
JEFE DE SERVICIOS Y BENEFICIOS SOCIALES CCSS***

Coach Ejecutivo y Organizacional. Ingeniero en Producción Industrial, y Administrador de Empresas. Especialista en Alta Gerencia de RRHH, Sistemas Modernos de Manufactura e Ingeniería con énfasis en Sistemas de Calidad y Productividad (INCAE, UCR, ITCR, ITESM).

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067

SÍGUENOS

