

02

horas  
Gratuito  
+ Titula

10 am a 12 md



BIENESTAR INTEGRAL  
descubre el poder del  
**MINDFULNESS**



WEBINAR  
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y  
transforma tu bienestar! ✨ ✨



Generamos *cambios*  
**positivos** en la  
calidad de **vida**



## ☀️ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ☀️

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, y 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?**

En el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia su jubilación caracterizada por una vida con bienestar y plenitud 🤝 ❤️

## ✨ ¿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:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
  - ◆ **Charlas** *de capacitación*
  - ◆ **Certificaciones** *especializadas*
    - ◆ **Grupos** *de apoyo*
    - ◆ **Campañas** *de orientación*



# Introducción



☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad** para un mundo en constante cambio 🚀

☀️ **Descubre cómo el mindfulness puede transformar tu vida diaria y tu bienestar integral** ☀️

💡 En un mundo donde el estrés y la ansiedad parecen inevitables, es crucial encontrar herramientas que nos ayuden a mantener el equilibrio emocional y mental. El mindfulness, una práctica respaldada por la ciencia, nos ofrece la oportunidad de vivir con mayor conciencia, reduciendo el estrés y mejorando nuestra calidad de vida. Al aprender a estar presentes y conectados con el aquí y el ahora, podemos enfrentar los desafíos cotidianos con una nueva perspectiva y serenidad.



☀️ **Prepárate para incorporar el mindfulness en tu vida y transformar tu bienestar** ☀️

🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de aprender técnicas efectivas de mindfulness que te permitirán vivir con mayor calma y equilibrio! 🌟  
¡Comencemos juntos este viaje hacia un bienestar integral y una vida más plena! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📈



# Objetivo



☀ Equipar a los participantes con herramientas de **mindfulness** y gratitud para promover su **bienestar integral** en 2025 🧑❤️. Facilitando la implementación de prácticas diarias que mejoren la salud mental, emocional y física 🧠🤝✨

## Beneficios

### 🎯 Reducir el Estrés y la Ansiedad

🧑 Aprende a integrar prácticas de mindfulness que te ayudarán a reducir los niveles de estrés y ansiedad en tu vida diaria.

🌿 Descubre cómo mantener la calma y la claridad mental en situaciones desafiantes para mejorar tu bienestar emocional.

### 📖 Mejorar la Salud Mental y Emocional

🧠 Fortalece tu bienestar mental y emocional con técnicas de mindfulness y gratitud, que promueven una vida más equilibrada y consciente.

❤️ Incrementa tu capacidad para gestionar emociones y enfrentar los desafíos diarios con una actitud positiva.

### 🤝 Fomentar Relaciones Interpersonales Saludables

🤝 Desarrolla habilidades que mejoren la calidad de tus relaciones interpersonales, basadas en la empatía, la escucha activa y la compasión.

☀ Aprende a construir conexiones más profundas y significativas con los demás, promoviendo un entorno social más armonioso.

### 🔍 Incrementar la Resiliencia y la Capacidad de Afrontamiento

🔄 Mejora tu capacidad para enfrentar y superar las adversidades a través de prácticas que fortalecen la resiliencia y el manejo del estrés.












🧑 Aprende a adaptarte a los cambios y a mantener una actitud positiva ante los retos de la vida.

# Temas



# día Único

## **Mindfulness y Gratitude: Claves para un Bienestar Integral en 2025**

-  **Introducción al Mindfulness**  
Entiende los principios básicos del mindfulness y su impacto
-  **Prácticas de Atención Plena**  
Técnicas para incorporar la atención plena en tu vida diaria.
-  **Beneficios del Mindfulness**  
Explora cómo el mindfulness puede mejorar tu salud mental y física.
-  **Mindfulness en la Gestión del Estrés**  
Estrategias para utilizar el mindfulness en la reducción del estrés y la ansiedad.
-  **Mejora de la Concentración**  
Cómo el mindfulness puede ayudarte a mejorar tu enfoque y productividad.
-  **Mindfulness y Autocuidado**  
Integra el mindfulness en rutinas de autocuidado para un bienestar óptimo.
-  **Técnicas de Respiración Mindfulness**  
Ejercicios de respiración para cultivar la calma y la claridad mental.
-  **Observación de Pensamientos y Emociones**  
Aprende a observar tus pensamientos y emociones sin juicio.
-  **Desarrolla la Resiliencia**  
Usa el mindfulness para fortalecer tu capacidad de recuperación emocional.
-  **Mindfulness y Neurociencia**  
Comprende cómo el mindfulness afecta el cerebro y la neuroplasticidad.
-  **Mindfulness en la Vida Cotidiana**  
Estrategias para aplicar el mindfulness en actividades diarias y relaciones.
-  **Incorporación a Largo Plazo**  
Crea un plan para mantener la práctica de mindfulness de manera sostenible.

# Matrícula



## W11-25 Vive Webinar Bienestar Integral descubre el poder del Mindfulness

**Se imparte:** 21 de abril, de 10 am a 12 md  
**Cierre de matrícula:** 21 de marzo 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