

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



 **vive  
bien**

**2025**

# CÓMO RECONOCER & CONTROLAR UN ATAQUE DE PÁNICO



**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 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 🚀

🔍 **¿Te has encontrado alguna vez en una situación donde tu corazón late a mil por hora, el aire parece escaso, y sientes que el mundo se cierra sobre ti? 🌟**

Los ataques de pánico pueden ser abrumadores, pero no estás solo, y es posible aprender a reconocerlos y controlarlos.

🎯 En un mundo lleno de estrés y presiones, la habilidad de manejar un ataque de pánico no solo es vital para tu bienestar, sino también para mantener tu equilibrio emocional y mental 📝🌟

**¡Prepárate para descubrir estrategias prácticas que te ayudarán a enfrentar y superar estos momentos con confianza y calma! 🌟**

🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de empoderarte y tomar el control de tu bienestar emocional! 🌟 ¡Vamos a explorar juntos cómo manejar un ataque de pánico y volver a sentirte en paz! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📝



# Objetivo



✨ Equipar a los participantes con **herramientas efectivas** para reconocer, controlar, y prevenir ataques de pánico, promoviendo la **estabilidad emocional** y el bienestar mental en momentos de crisis ✨.

## Beneficios



### Reconocer los Síntomas de un Ataque de Pánico

- 📁 Aprende a identificar las señales físicas y emocionales de un ataque de pánico.
- 🚀 Mejora tu capacidad para actuar rápidamente y reducir su impacto.



### Aplicar Técnicas de Respiración y Relajación

- 📖 Descubre cómo las técnicas de respiración profunda pueden ayudarte a calmarte.
- 📝 Desarrolla métodos efectivos para recuperar la tranquilidad en momentos críticos.



### Fortalecer la Resiliencia Emocional

- 💡 Fortalece tu capacidad para manejar el estrés y la ansiedad que desencadenan los ataques de pánico.
- 👛 Aprende a construir una mentalidad más resiliente ante situaciones desafiantes.



### Buscar Apoyo Profesional y Personal

- 🔄 Mejora tu habilidad para reconocer cuándo necesitas ayuda externa.
- 👥 Aprende a crear una red de apoyo que te ayude a superar los ataques de pánico.

# día Único

## **Cómo Reconocer y Controlar un Ataque de Pánico**

-  **Reconoce los Síntomas del Ataque de Pánico**  
Identifica los signos físicos y emocionales para una acción rápida.
-  **Diferencia entre Ansiedad y Ataques de Pánico**  
Comprende las diferencias para aplicar el tratamiento adecuado.
-  **Técnicas Inmediatas de Control**  
Usa respiración profunda y grounding para manejar el ataque.
-  **Desarrolla un Plan de Acción Personal**  
Elabora un plan con estrategias preventivas y recursos de apoyo.
-  **Comprende los Factores Desencadenantes**  
Identifica qué puede provocar un ataque de pánico.
-  **Implementa Estrategias de Prevención**  
Adopta hábitos y técnicas para reducir la frecuencia de ataques.
-  **Busca Apoyo Profesional**  
Consulta a un terapeuta para estrategias y apoyo especializado.
-  **Maneja el Estrés Diario Efectivamente**  
Reduce el estrés diario para minimizar los ataques de pánico.
-  **Crea un Entorno de Apoyo**  
Rodeate de personas que te ayuden a manejar la situación.
-  **Utiliza Técnicas de Relajación**  
Incorpora métodos como la meditación y el yoga en tu rutina.
-  **Evalúa y Ajusta tu Progreso**  
Revisa regularmente tu progreso y ajusta tu plan según sea necesario.
-  **Educación Continua sobre el Trastorno**  
Mantente informado sobre el trastorno para mejor manejo y prevención.

# Matrícula



## W23-25 Vive Webinar Cómo reconocer y controlar un ataque de pánico

**Se imparte: 18 de agosto, de 10 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 25 de julio a las 4 pm**



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

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