

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Estrategias para
liberarte del teléfono



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 🚀

🎤 **¿Alguna vez te has detenido a pensar en cómo tu teléfono celular impacta tu capacidad de concentración y la forma en que alcanzas tus objetivos diarios?** ☀️

Hoy en día, el smartphone se ha convertido en un compañero constante en nuestras vidas, transformando no solo la manera en que trabajamos y nos comunicamos, sino también cómo organizamos y gestionamos nuestras metas personales y profesionales.

☀️ Sin embargo, su uso excesivo puede tener consecuencias negativas en nuestra salud integral y en la eficiencia con la que manejamos nuestras tareas diarias.

🌐 En este espacio, exploraremos cómo equilibrar el uso del teléfono celular para maximizar sus beneficios y minimizar sus impactos adversos en nuestro bienestar. 🚀



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊

Objetivo



☀️ Concienciar a los participantes sobre los efectos del uso excesivo del teléfono celular en su salud integral, y proporcionar **estrategias** para un uso equilibrado que optimice su **impacto positivo** en la vida cotidiana. 📱 ✨

Beneficios

🎯 Optimiza tu relación con la tecnología

📱 Aprende a usar tu smartphone de manera consciente, evitando distracciones innecesarias.

🚀 Aumenta tu enfoque y productividad diaria.

🧠 Protege tu salud mental

💡 Identifica y reduce los efectos negativos del uso excesivo del celular en tu mente.

👛 Mejora tu bienestar emocional y reduce el estrés.

💪 Fortalece tus relaciones sociales

🌐 Desconéctate para reconectar con las personas importantes en tu vida.

💛 Disfruta de interacciones cara a cara más significativas.

🔍 Recupera tu tiempo libre

🕒 Descubre actividades alternativas que te apasionen y enriquezcan tu día a día.

☀️ Encuentra el equilibrio entre el uso del móvil y tus hobbies.

día Único

 **Potencia tu concentración y alcanza tus metas diarias dominando el uso del celular** 

-  **El smartphone: aliado o obstáculo**
Descubre si tu celular te ayuda o te distrae.
-  **Maximiza tu productividad**
Usa tu móvil para ser más eficiente.
-  **Rompe el ciclo de distracciones**
Supera hábitos que te alejan de tus metas.
-  **Protege tu salud física**
Evita riesgos del uso prolongado del celular.
-  **Mantén la claridad mental**
Preserva tu enfoque en la era digital.
-  **Mejora tus relaciones sociales**
Reduce el uso del móvil y fortalece tus interacciones.
-  **Gestiona mejor tu tiempo**
Equilibra el tiempo de pantalla con actividades productivas.
-  **Refuerza tu bienestar emocional**
Maneja la ansiedad y el estrés digital.
-  **Reprograma tus hábitos digitales**
Cambia para un uso más saludable del celular.
-  **Recupera el control diario**
Establece límites claros con el smartphone.
-  **Mejora tu calidad de sueño**
Elimina distracciones nocturnas para descansar mejor.
-  **Desconéctate y reconecta**
Tómate un respiro de la tecnología para recargar energías.

Matrícula

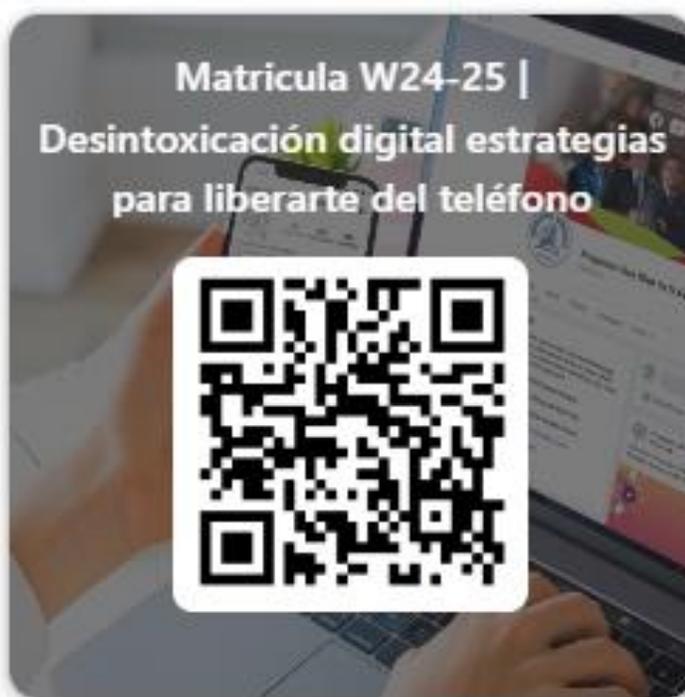


W24-25 Vive Webinar

Desintoxicación digital estrategias para liberarte del teléfono

Se imparte: 01 de septiembre, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 22 de agosto 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