

10 am a 12 md







CÓMO PROTEGERSE DE LAS **RELACIONES TÓXICAS**



VIVE



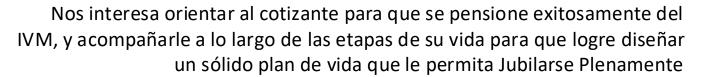








🗱 ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! 🎇



¿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 preguntado cómo ciertas personas pueden afectar tu estado de ánimo y bienestar de manera negativa? 🗱

[6] ¡Es momento de explorar cómo las relaciones dañinas o tóxicas impactan nuestra salud emocional, social y física!

En nuestro entorno, a menudo nos encontramos con personas que alteran nuestra paz interior y nos dejan con una sensación de malestar persistente. En este folleto, profundizaremos en el concepto de "persona tóxica", cómo estas relaciones afectan nuestro bienestar v cómo podemos abordar estas interacciones de manera constructiva. 🥦 💪

🗱 ¡Prepárate para descubrir estrategias que te ayudarán a transformar las relaciones tóxicas en oportunidades para fortalecer tu bienestar integral! 🗱











Objetivo





Analizar el impacto de las **relaciones tóxicas** en la salud emocional, social y física, ofreciendo estrategias prácticas para reconocer, manejar y transformar estas relaciones en fuente de bienestar integral.

Beneficios

X Reconocer Relaciones Tóxicas

Identifica los signos de relaciones dañinas que afectan tu bienestar físico, mental y social.

Paprende a distinguir a las personas tóxicas y sus impactos negativos en tu vida diaria.

Impacto en la Salud Integral

Analiza cómo las relaciones tóxicas influyen en tu salud emocional, social y física.

Destaca la importancia de mantener relaciones saludables para mejorar tu calidad de vida.

/ Herramientas para Manejar Relaciones Dañinas

Adquiere estrategias prácticas para reconocer y manejar interacciones tóxicas.

Transforma estas relaciones en experiencias que promuevan tu bienestar integral.

6 Fortalecer tu Bienestar

> Utiliza las herramientas aprendidas para mejorar tus interacciones diarias y fortalecer tu bienestar general.

fomenta relaciones saludables que contribuyan positivamente a tu vida.

Temas dídúnico



El impacto oculto de las relaciones tóxicas: ¿Cómo afectan tu salud y bienestar?

- Identifica las señales de una relación tóxica
 - Reconoce los signos de relaciones dañinas para proteger tu bienestar
- Impacto físico del estrés tóxico
 - Cómo el estrés causado por relaciones dañinas afecta tu salud física
- Explora la influencia de relaciones tóxicas en la ansiedad y la autoestima
- Consecuencias sociales del conflicto
 Cómo las relaciones tóxicas afectan tu vida social y redes de apoyo
- Debilidad del sistema inmunológico
 El efecto del estrés prolongado en tus defensas naturales
- Trastornos del sueño por estrés
 Cómo el estrés tóxico impacta la calidad de tu descanso
- Fernategias para manejar el estrés tóxico

 Técnicas para reducir el impacto negativo de las relaciones dañinas
- **Establecimiento de límites saludables**Cómo protegerte emocionalmente al poner límites claros
- Buscar apoyo profesional y personal
 La importancia de la terapia y el apoyo en el manejo de relaciones tóxicas
- Cultiva relaciones positivas y saludables

 Fomenta conexiones que contribuyan a tu bienestar integral
- Transformación personal y superación

 Cómo superar el impacto de las relaciones tóxicas en tu vida
- Promoción del bienestar integral
 Estrategias para mantener una vida equilibrada y saludable

Matrícula



W26-25 Vive Webinar

Cómo protegerse de las relaciones tóxicas

Se imparte: 22 de septiembre, de 10 am a 12 md Cierre de matrícula: 22 de agosto a las 4 pm



Matrícula







Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA PENSIONES JUBILACIÓN

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