



# TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN**  
**Porque todos somos responsables  
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia



---

# MINDFULNESS PARA LA SALUD Y LA FELICIDAD



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

**RM** Roberto Machado

Speaker - Hipnoterapeuta  
Master P.N.L. - Life Coach  
Coach Ontológico Empresarial



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

- Comprender las nociones generales del mindfulness y su relación con la salud y el bienestar.
- Experimentar a nivel práctico varios ejercicios de mindfulness y sus beneficios.
- Adquirir pautas básicas sobre el mindfulness como una práctica personal frente al estrés, como una herramienta de autorregulación emocional y de aumento del bienestar.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# EJERCICIO Nro. 1



Respiración desde el  
corazón



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿ QUÉ ES EL MINDFULNESS?

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor”

(JON KABAT-ZINN, 1990)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



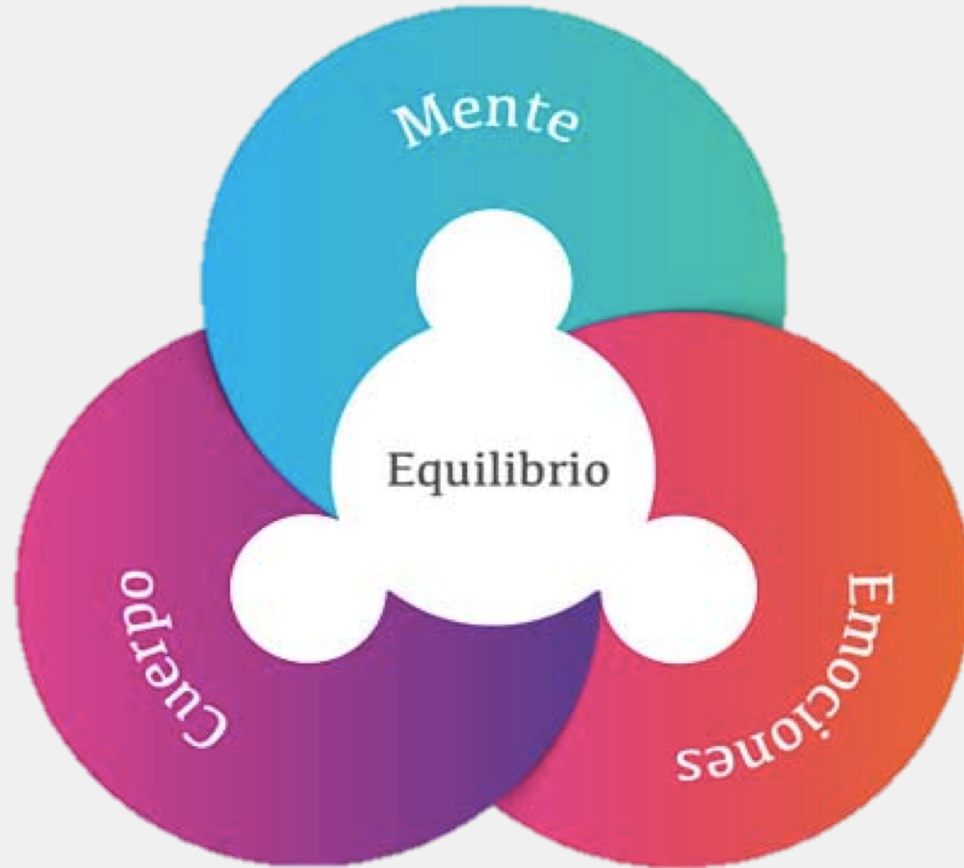
Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

RESPONDE  
LAS PREGUNTAS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



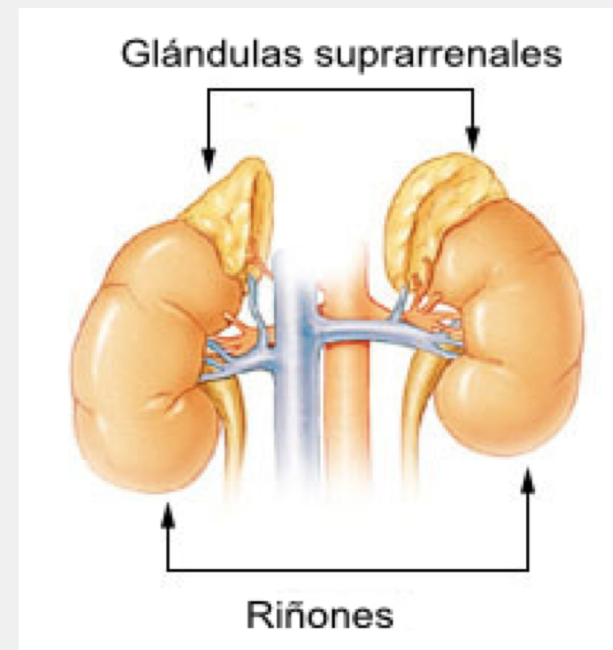
Innovación



Capital  
Estratégico

# SISTEMA HORMONAL

La práctica de Mindfulness incrementa la dehidroepiandrosterona (DHEA) es una hormona producida en la glándula suprarrenal y es la hormona esteroidea más abundante en el organismo y la melatonina, hormonas consideradas antídotos para el estrés.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# NEUROPLASTICIDAD DEL CEREBRO



La práctica de Mindfulness ayuda a incrementar el grosor de la corteza cerebral y muestra una reducción de la materia gris en la amígdala, un área relacionada con la ansiedad y la tensión



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# CORAZÓN Y PRESIÓN ARTERIAL

- La práctica continuada de Mindfulness reduce en un 48% el riesgo de infarto de miocardio y de accidente cerebrovascular.
- Disminuye la tensión arterial y las denominadas hormonas del estrés (adrenalina y cortisol)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# EJERCICIO Nro. 2

Escuchar música



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# NORMAS BASICAS SOBRE LA POSTURA EN MINDFULNESS

- **ESPALDA:** Recta, pero cómoda. No debe apoyarse en pared o respaldo, porque se curva.
- **PECHO:** Abierto y relajado al mismo tiempo, lo que inducirá una sensación psicológica acorde.
- **MANOS:** Descansan cómodamente sobre las piernas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# NORMAS BASICAS SOBRE LA POSTURA EN MINDFULNESS

- PIES: Cómodamente apoyados en el suelo.
- CARA: Tensión es habitual. Relajar frente, párpados, labios, zona donde la lengua se apoya en el paladar.
- OJOS: Inicialmente cerrados (mayor concentración)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

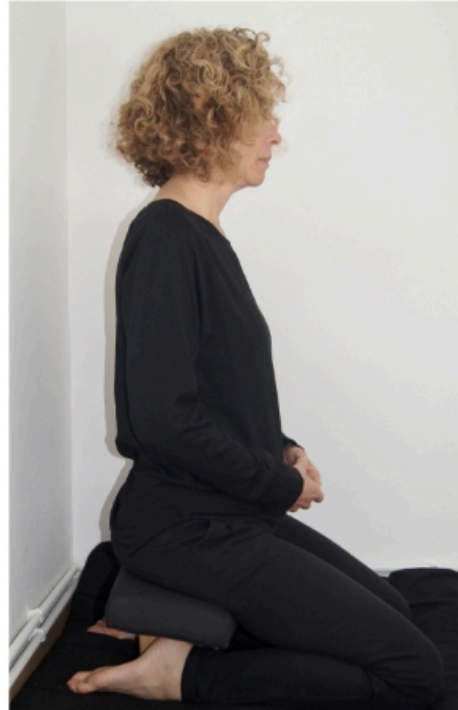
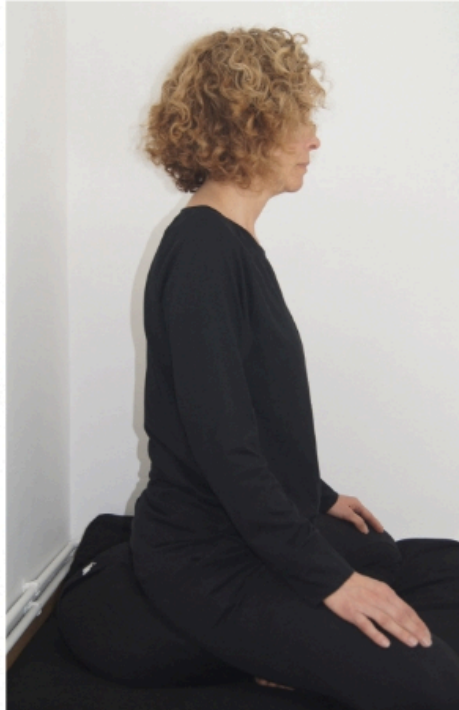


Innovación



Capital  
Estratégico

# POSTURA EN MINDFULNESS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Pasando al 2



RMI Roberto Machado



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## PRACTICA MINDFULNESS TODOS LOS DIAS

- ✓ Enfoca toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, inspira por la nariz y exhala por la boca.
- ✓ Centra tu atención en el sonido y ritmo de la respiración.
- ✓ Elige un objeto y solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estas observando entrega una sensación de "estar despierto". Libérate de pensamientos y centra tu atención en el momento presente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## PRACTICA MINDFULNESS TODOS LOS DIAS

- ✓ Escucha música relajante y siente los efectos calmantes mientras haces un ejercicio Mindfulness, centrándote realmente en el sonido y la vibración de cada nota.
- ✓ Observa tus pensamientos, para algunas personas con estrés es muy difícil abstraer su mente de los pensamientos. Una manera de disminuir la tensión que éstos generan, es observarlos cada vez que surjan, lograrás bajar su efecto angustiante.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



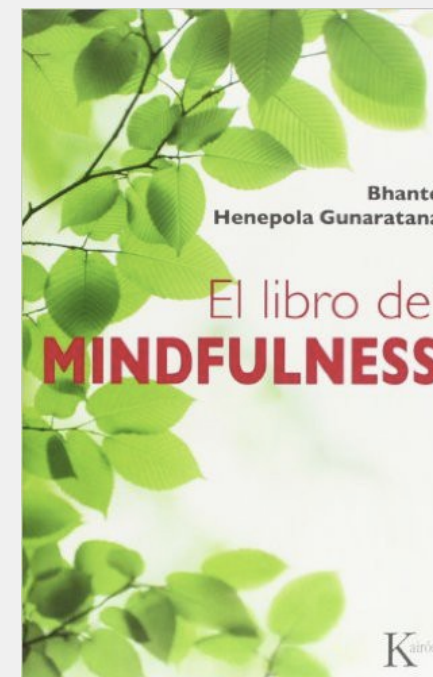
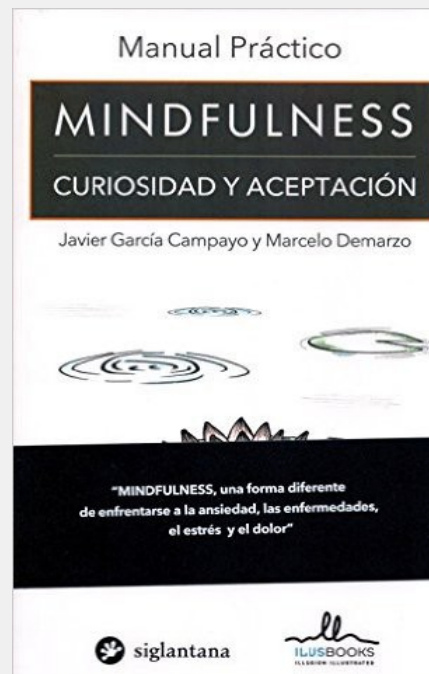
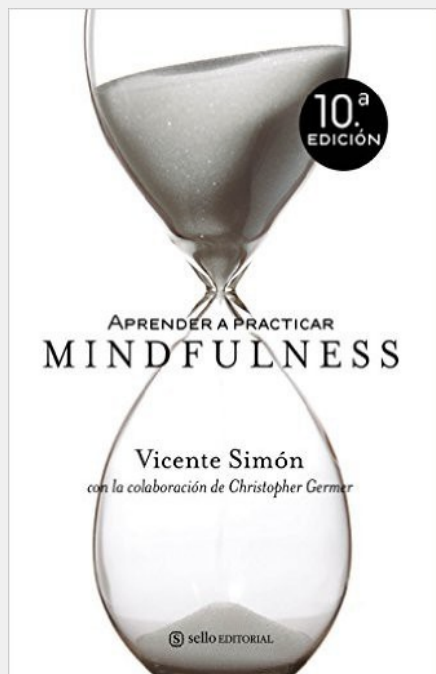
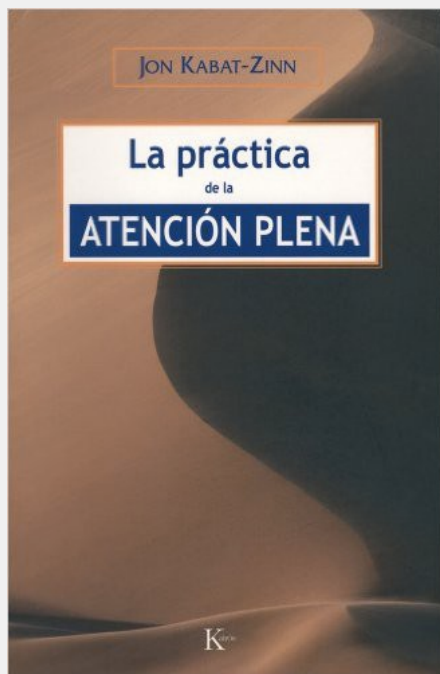
Innovación



Capital  
Estratégico



# LIBROS RECOMENDADOS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCACIÓN  
Presentada en

---

# PREGUNTAS ¿?



**RM** Roberto Machado



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN**  
**Porque todos somos responsables  
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

