



El empleo
es de todos

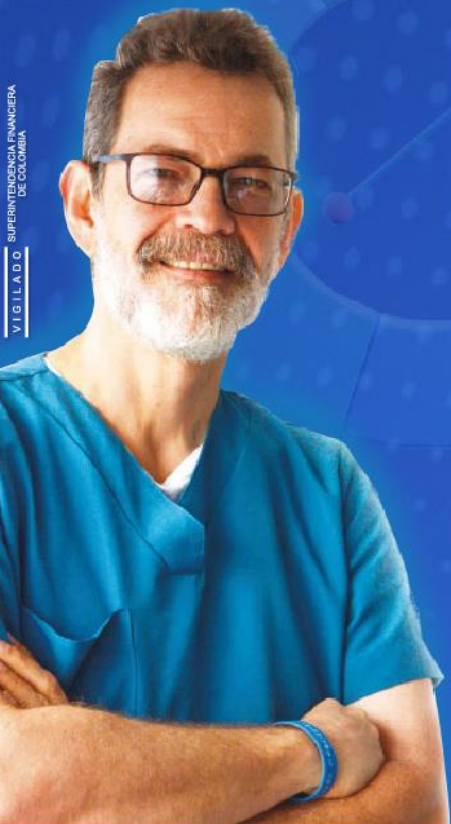
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
Mi PYME

V.I.G.I.L.A.D.C. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:





TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SANTIAGO ROJAS
POSADA MD

- RUTA PARA LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR

El empleo es de todos | Mintrabajo

POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS

Gran Mi PYME

Empresas mipymes

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL

POSITIVA EDUCA Felicidad y conciencia por la vida

Con el acompañamiento especial de:

75 FENALCO | MINISTERIO DE SALUD | FASECOLDIA | ACOPI | ACIET | FIV



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EMOCIONES

Etimología: del verbo latino “*movere*” con el prefijo “*e*” que significa retirar, mover de un sitio.

Una emoción es un impulso que nos incita a actuar.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Emociones

Músculos horripiladores o arrectores, “erector pili ubicados al lado del folículo piloso. Ante situaciones emocionales hacen que se pongan *“los pelos de punta”*”

Asociadas a
acción y a cambios
autonómicos y viscerales



EMOCIONES PRIMARIAS

DEFENSA

IRA: furia, resentimiento, cólera, irritabilidad

TRISTEZA: pesar, melancolía,

pesimismo, pena

MIEDO: ansiedad, pánico nerviosismo, temor, terror.

DISGUSTO: desprecio

VERGÜENZA: molestia, disgusto, humillación, arrepentimiento, mortificación

SORPRESA

MUY EXTENSA LISTA
DE POSIBLES
COMBINACIONES

PROTECCIÓN

ALEGRÍA : diversión, dicha, deleite.

PLACER

ESPERANZA

ENTUSIASMO

SATISFACCIÓN

SERENIDAD



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Evolución Del Cerebro

Evolutivamente ha pasado por tres etapas: Cerebro primitivo, cerebro mamífero, cerebro humano (manto cortical)

Paul Mc lean, 1952



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SORPRESA + ALEGRÍA!



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Sorpresa + Alegría



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SORPRESA + MIEDO



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Efectos del olor y el aspecto de un buen asado



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Ansiedad, Angustia y Paciencia





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Sorpresa, Vergüenza, Alegría



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CIENCIA DEL PERDÓN



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Tronco cerebral: Primitivo, cerebro reptil, con territorialidad, jerarquía, rituales, instintos y rutinas.

Centros emocionales

Cerebro pensante: Neocorteza

El cerebro emocional precede al pensante



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

El cerebro dominador



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL RENCOR

- **Aumenta la tensión arterial**
- **Genera alta actividad del S.N. Simpático.**
- **Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, tipo cáncer.**
- **Aumenta la posibilidad de enfermedad coronaria.**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RESENTIMIENTO

H. Friedman y S. Kewley, en 1987 (American psychologist) recopilaron 101 estudios sobre emociones tóxicas.

Tienen el doble de posibilidades de sufrir:

Ansiedad crónica, prolongado periodo de tristeza y pesimismo, tensión continua, hostilidad incesante, rencor, resentimiento y odio.

Asma, artritis, dolor de cabeza, úlceras, y problemas cardiacos.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

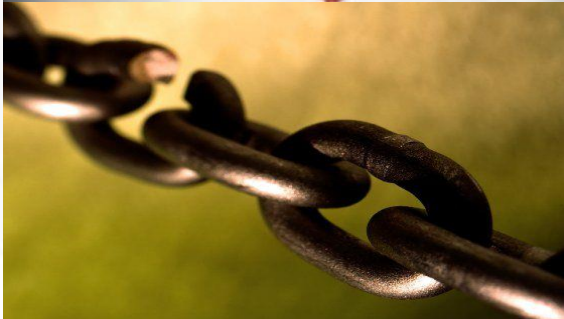
RESENTIMIENTO

Aumenta el riesgo de padecer
cáncer.

Carl Simonton (California USA)

Aumenta la Presión arterial y el ritmo cardiaco
Robert Enright (Univ. Winconsin Madison-USA)

Acelera el envejecimiento.
Gerald Jampolsky (California USA)





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RENCOR





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

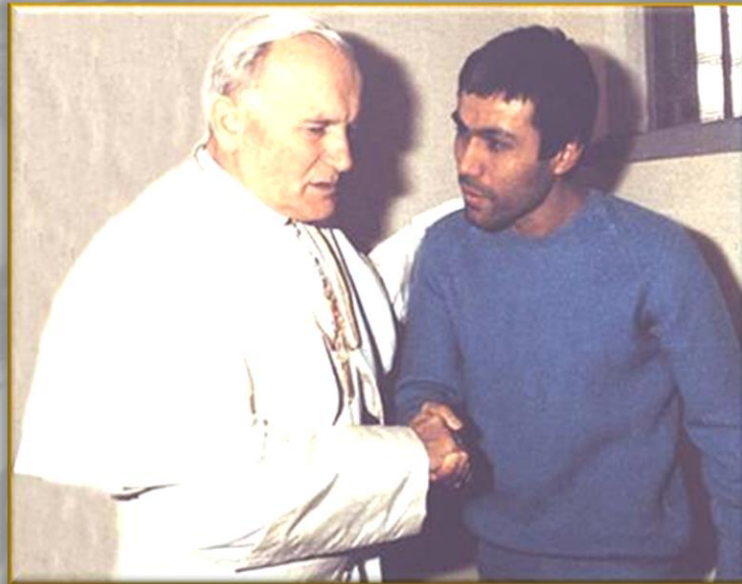
PERDÓN





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PERDONAR



UNA ESTRATEGIA DE VIDA

RESIGNIFICAR

- La realidad depende del punto de vista del observador
- Vemos lo que creemos
- No podemos cambiar el pasado pero si su efecto





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL VALOR DEL SIMBOLO

GRIEGO: SYMBOLONSYMBÁLEIN

QUE SIGNIFICA . “JUNTAR”, “REUNIR JUNTOS”, “PASAR UNIENDO”.

En su origen era un objeto de cerámica o madera cortado en dos trozos.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL VALOR DEL SIMBOLO

Si transformamos
el símbolo,
podemos
transformar el
valor que este
tiene sobre
nosotros





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

DEFINICIÓN

EFFECTOS

Existen varias propuestas

Enright, Freeman & Rique

Voluntad de dejar de lado el derecho al resentimiento

Sentimiento de compasión y generosidad

North Anular efecto distorsionador de la rabia y el resentimiento crónicos.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

DEFINICIÓN

EFFECTOS

Fred Luskin

Experiencia de paz y comprensión que se siente en el presente

Robin Casarjian

Liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PERDONAR



Compartir argumentos para implementar “la practica del perdón y reconciliación como elementos indispensable en la construcción de una cultura de paz” en lo micro y lo macro.

P. Leonel Narváez
“Espere”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMPONENTES

1. Decisión:

De ver mas allá de los límites de la personalidad.

2. Actitud:

Aceptar la responsabilidad de las percepciones.

3. Proceso Continuo

4. Forma de Vida



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECREARSE EN HISTORIAS DE RENCOR

“El hombre puede conservar rastros de libertad de espíritu, de independencia, de pensamiento hasta en condiciones de terrible tensión psíquica y física”

Viktor Frankl

El hombre en busca de sentido





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SICONEUROINMUNOLOGÍA

Robert Ader 1974

Sistema inmunológico reproduce respuestas aprendidas

David Felten y colaboradores

Sinopsis de terminaciones nerviosas y células inmunológicas

Sendas Biológicas

Hormonas de estrés





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL PERDÓN

Importantes beneficios para la salud

(Kathleen A, Lawler-Universidad de Tennessee-Knoxville-USA)

“Perdonar puede representar una forma importante de reducir tu excitación fisiológica automática ante determinados estresantes”.

El perdón

- Retirar el efecto distorsionador
- Requiere un sentido del yo y del resto del mundo (frontales y parietales)
- Requiere memoria emocional (hipocampo y temporales)
- Implica un proceso cognitivo de cambiar nuestra mente para verlo bajo una luz diferente.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Genética vs estilo de vida

- 20 % de los genes
- 80% del estilo de vida



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ESTRATEGIAS INTEGRADAS

- NUTRICION INTEGRAL
- ACTIVIDAD FISICA Y MENTAL
- SUEÑO Y DESCANSO
- PROYECTO PERSONAL
- RELACIONES



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- Crear salud





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Nutrición integral



The Importance of the **MICROBIOME** by the Numbers



90%

Up to 90% of all disease can be traced in some way back to the gut and health of the microbiome

>10,000
Number of different microbe species researchers have identified living in the human body

100

100 to 1

The genes in our microbiome outnumber the genes in our genome by about 100 to 1

3.3 million

Number of non-redundant genes in the human gut microbiome

99.9%

Percentage individual humans are identical to one another in terms of host genome

10-100 trillion

Number of symbiotic microbial cells harbored by each person, primarily bacteria in the gut, that make up the human microbiota

10X

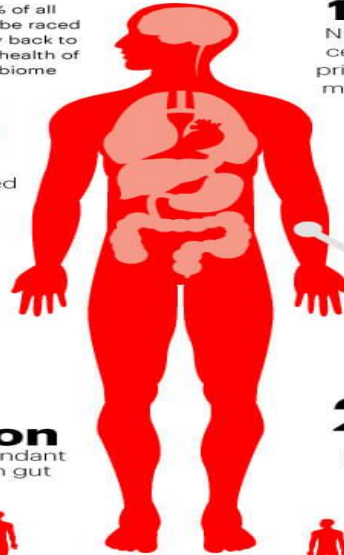
There are 10 times as many outside organisms as there are human cells in the human body

22,000

Approximate number genes in the human gene catalog

80%-90%

Percentage individual humans are different from one another in terms of the microbiome

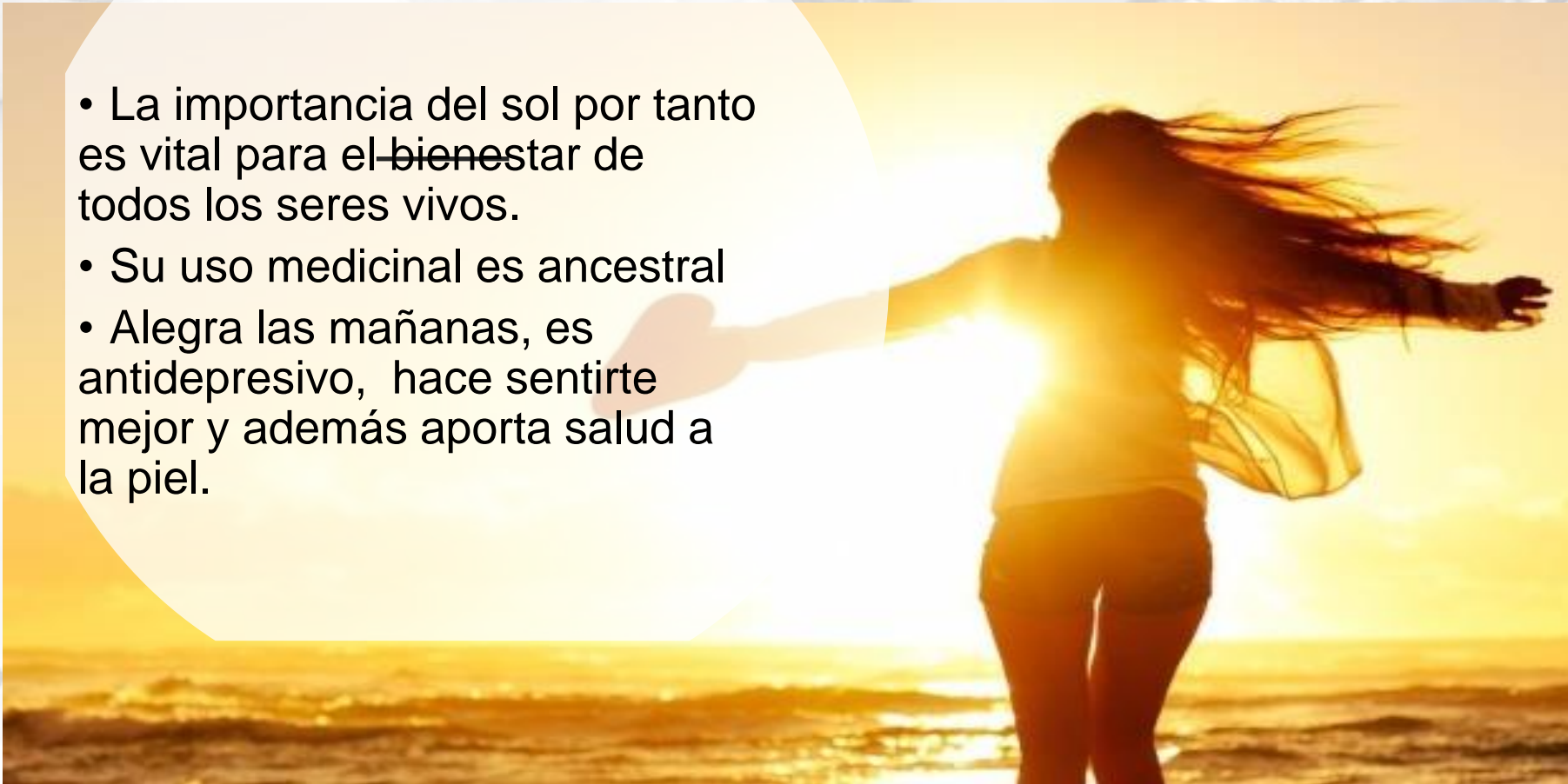




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

LUZ SOLAR

- La importancia del sol por tanto es vital para el bienestar de todos los seres vivos.
- Su uso medicinal es ancestral
- Alegra las mañanas, es antidepresivo, hace sentirte mejor y además aporta salud a la piel.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDAD FISICA



Ejercicio físico y deporte

-De resistencia am

-De fortalecimiento pm



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Juego y recreación





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Descanso y sueño



Trastornos de sueño- Tratamiento.

Eliminación de
factores
Etiológicos

Supresión de
factores
ambientales
adversos

Corrección de
conductas
inadecuadas

Introducción de
medidas
favorecedoras.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



El planeta

RELACIONES



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



RELACIONES

La tecnología



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



RELACIONES

Con uno mismo



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



RELACIONES

Con los demás seres



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RELACIONES

Duelos



ELABORAR LAS PÉRDIDAS

- Iniciar con la aceptación de lo ocurrido.
- Pasar a expresar de forma honesta todo lo que se siente.
- Continuar mientras se da tiempo y permiso para lograrlo.
- Avanzar mientras se aprende a vivir sin lo perdido.
- Llegar a volverse a interesar por la vida y los vivos.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Proyecto personal

Creencias

Hábitos y habilidades

Temor y confianza





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- Vida sin sentido es vida mundana
- Vida con sentido es vida espiritual

SENTIDO DE VIDA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL ESTRÉS Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Disminuye su actividad

Forma pasajera como reacción inmediata

Estrés continuo lleva a interferencia duradera

Cáncer y metástasis
Enfermedades virales
Formación placa aterosclerótica
Acelera Diabetes
Ulceras
Ira
Personalidad Tipo A
Hostilidad



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CONTROL



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMPROMISO





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

DESAFIO





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- La gratitud





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Felicidad

“Felicidad es amar la vida y compartirla. “

Sor Lucía Caram

SOR
LUCÍA
CARAM

*Estimar la vida
i compartir-la*

Sobre la felicitat i el compromís

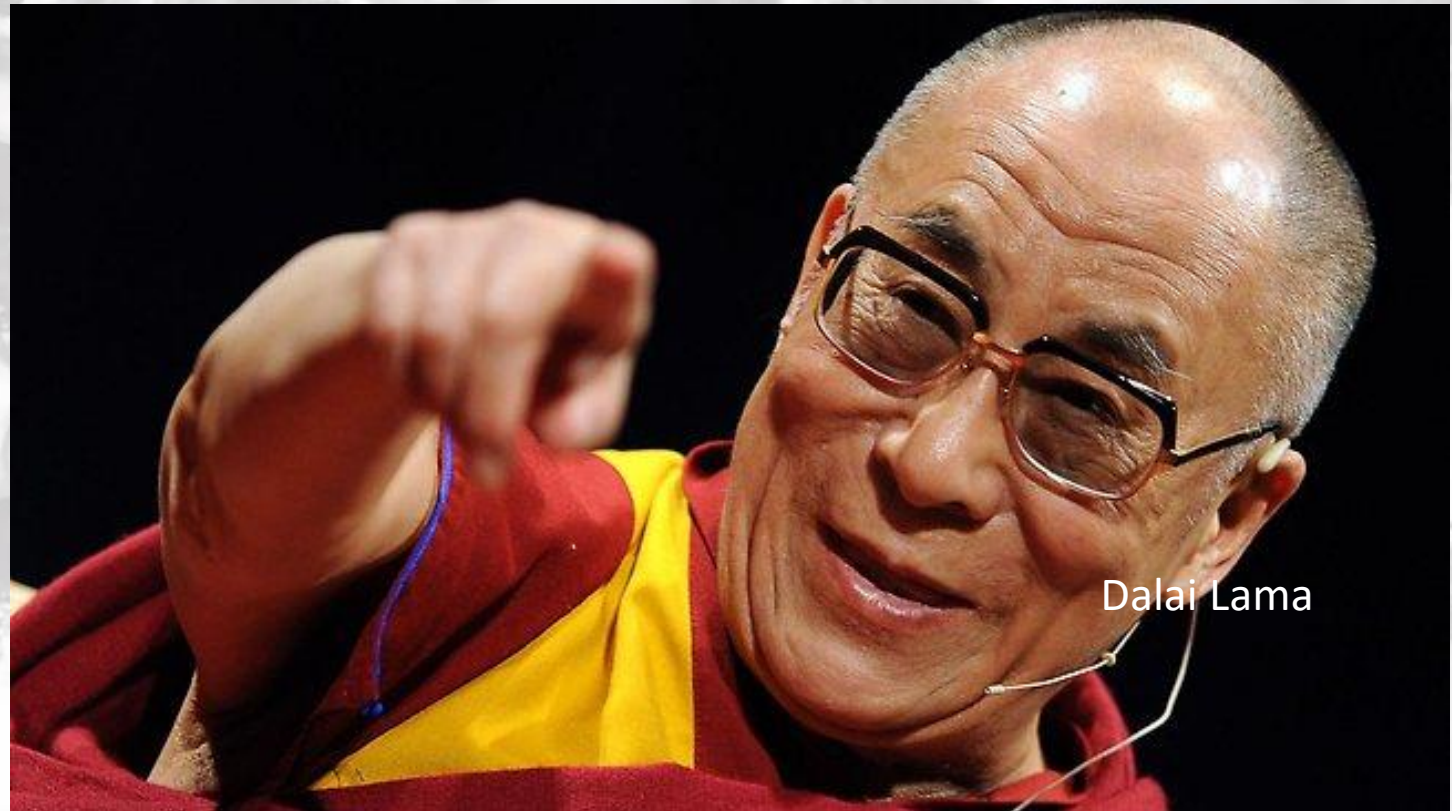
ara
LIBRERIA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“Cuál es el verdadero significado de la vida?
Ser feliz
y útil
para los demás.”



Dalai Lama

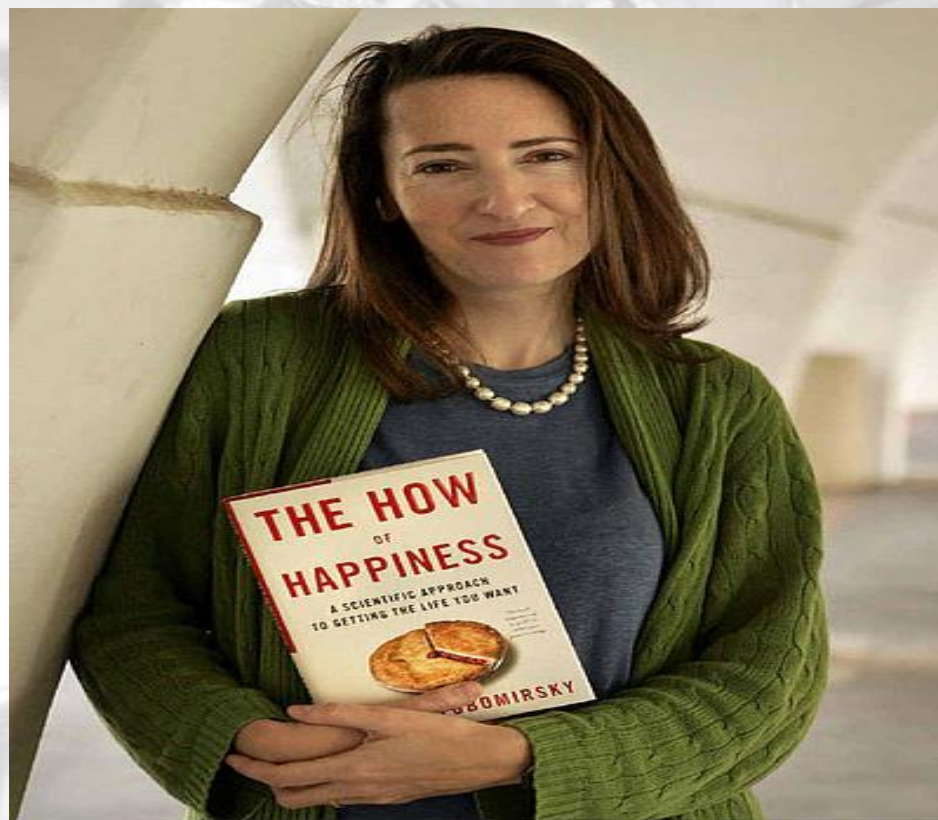


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Felicidad

“Felicidad es la suma de alegría, satisfacción y bienestar positivo, combinados con el sentimiento que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena”.

Sonia Lyubomirski PhD





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Felicidad

1. Por qué unas personas son más felices que otras?
2. Hay alguna edad a la que seamos más felices?
3. Quienes disfrutan más de la felicidad, hombres?, mujeres?
4. Mayor felicidad en solteras (os) o personas con vínculos estables de pareja?
5. El dinero nos hace más felices?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Genética y Felicidad

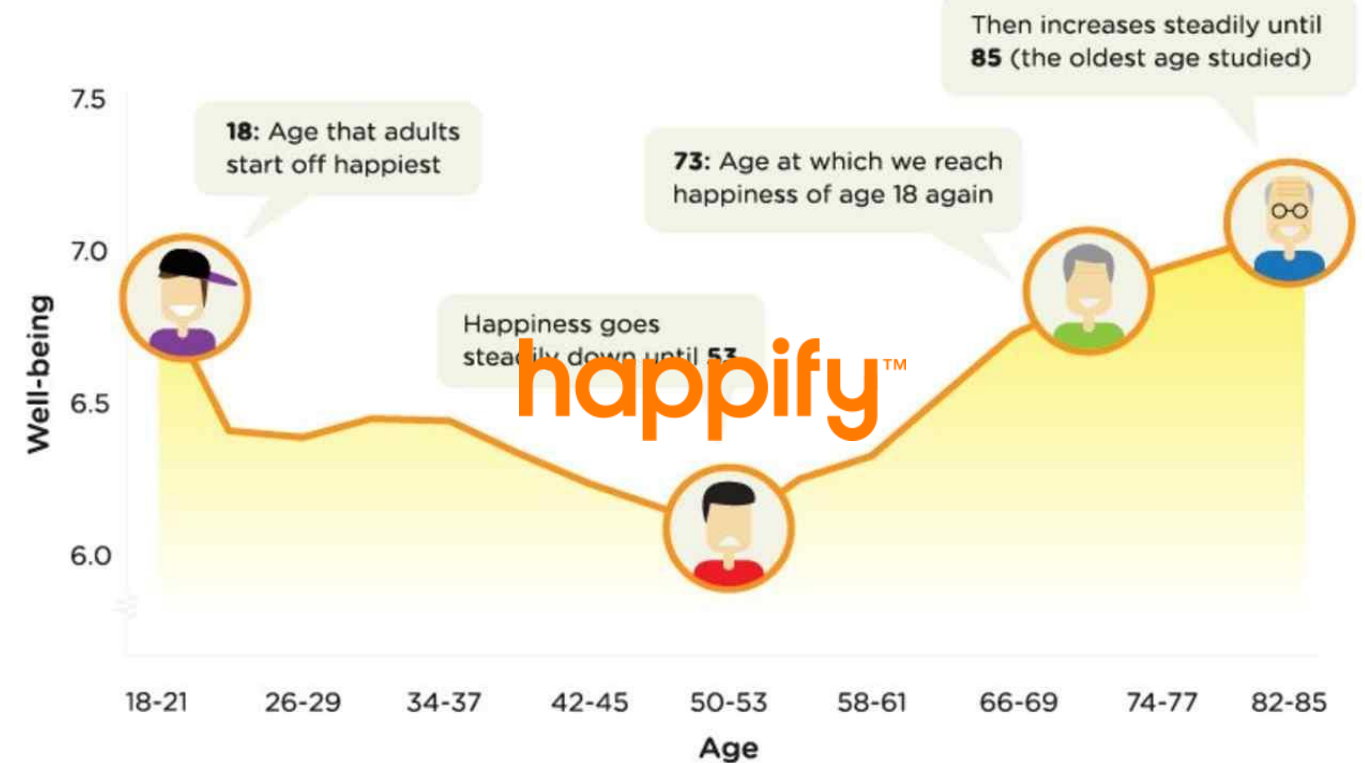
Jan Emmanuel De Neve, economista conductual de la London School of Economics, gen transportador de Serotonina 5-HTT





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

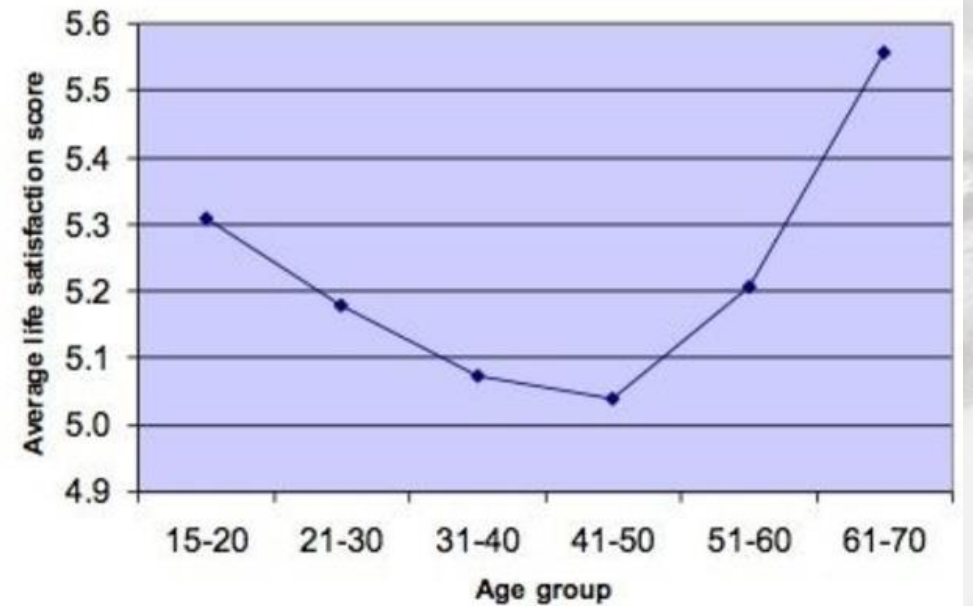
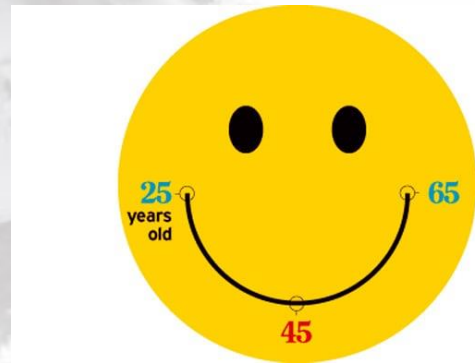
Somos Más Felices En La Juventud Y En La Edad De Oro





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Somos Más Felices En La Juventud Y En La Edad De Oro

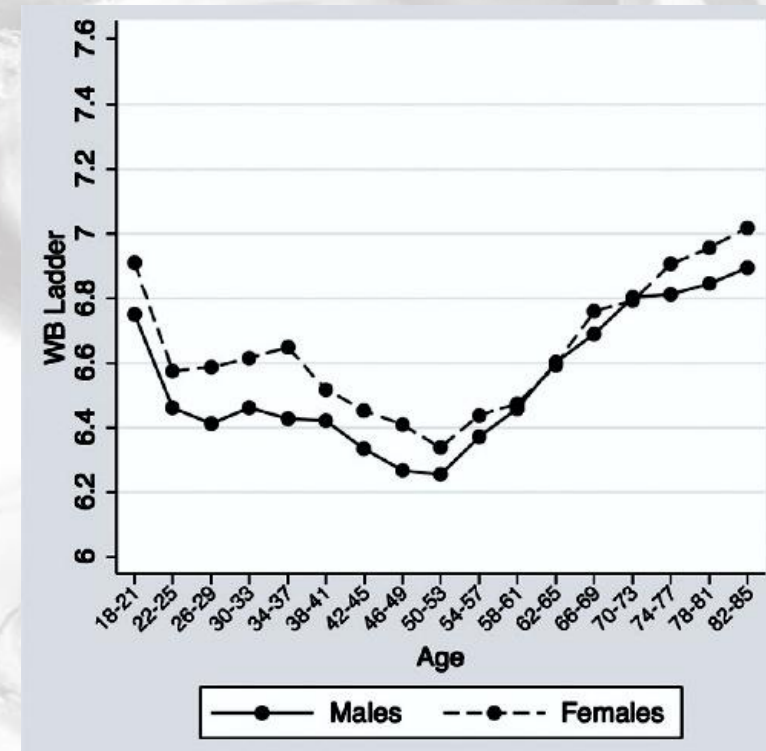




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Las Mujeres Son Más Felices Que Los Hombres Casi Todo El Ciclo Vital

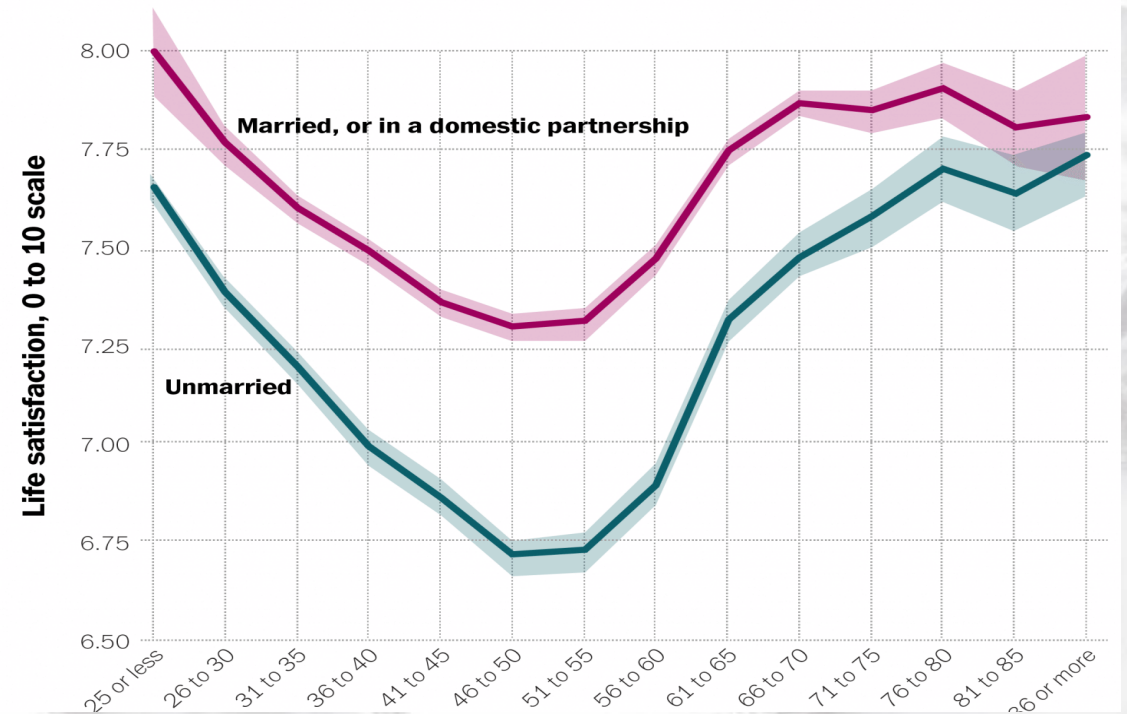
*A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-being in the United States.
By Arthur A. Stonea, Joseph E. Schwartz, Joan E. Brodericka and Angus Deatonc.
PNAS 2010*



Personas Con Relaciones Estables De Pareja Son Más Felices

Married people are happier – especially in middle age

Self-reported life satisfaction among married and unmarried people in the U.K., by age. Shaded areas represent confidence intervals.



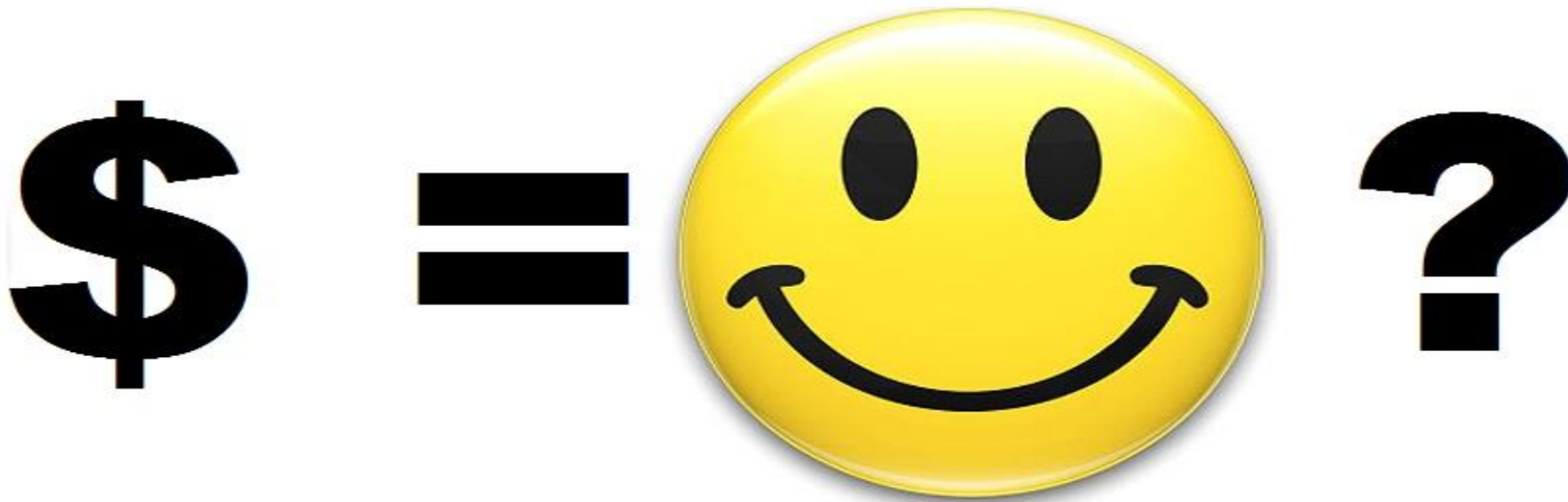
Grover, Helliwell, 2013



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Felicidad

El dinero nos hace más felices?





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Con Necesidades Básicas Satisfechas, No Hay Diferencias

- Poseer riqueza brinda acceso a objetos y condiciones que proveen confort y status (joyas, autos, viajes, etc...)
- También genera estrés: competitividad, deseo de poder, manejo de tiempo, expectativa en inversiones etc...
- Países que han incrementado su nivel de ingreso no tienen ciudadanos más felices.
- Invertir menos en cosas y mas en experiencias....con alguien!
- Dar, donar, compartir, brinda enorme satisfacción.



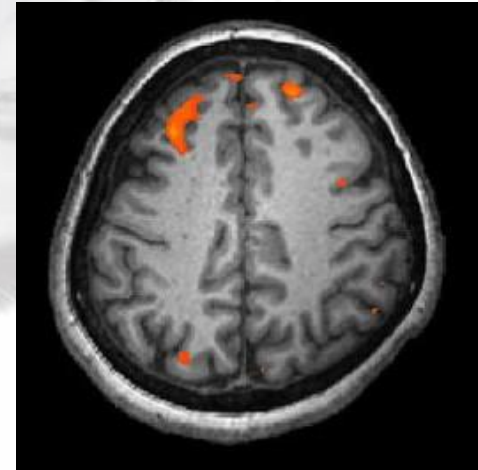
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Neurociencia y Felicidad

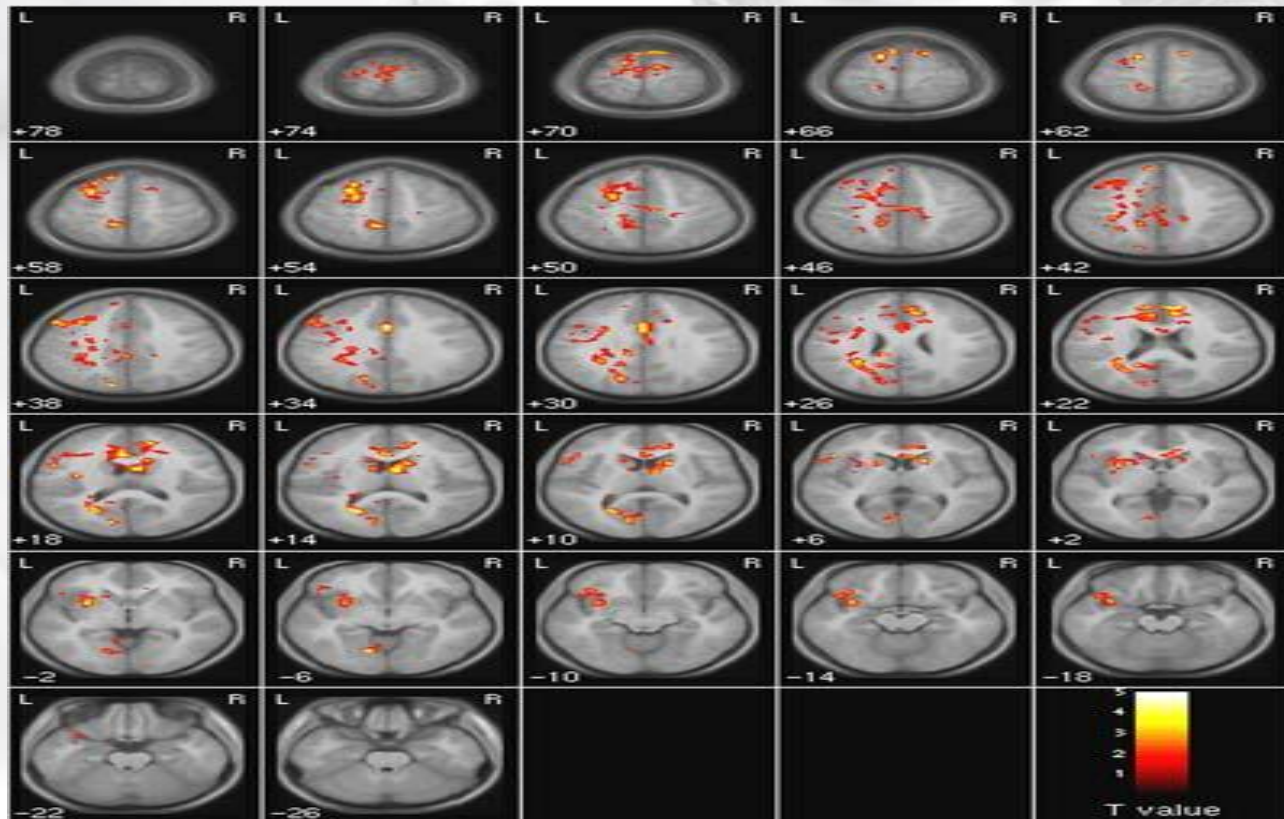


TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



“Cerebro Feliz”





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“La vida espiritual de Matthieu y su cámara son uno, haciendo que sus imágenes sean fugaces y eternas”.
Henri Cartier - Bresson





TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





TRAVESÍA 2021

HELIJIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Waisman Center at the University of Wisconsin-Madison, 2008
Richard J. Davidson, director of the Waisman Lab for Brain Imaging and Behavior
EEG de 128 canales



EEG y RMNf
en estado de
meditación y
de recuerdo de
cosas que lo
hacen feliz.



Waisman Center at the University of Wisconsin-Madison, 2008
Richard J. Davidson, director of the Waisman Lab for Brain Imaging and Behavior
RMN funcional



Cámara de alta resolución

enfoca



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

FELICIDAD EN EL TRABAJO?

Encuentra la felicidad en el trabajo, o nunca serás feliz

Cristóbal Colón (1436 – 1506)

“El trabajo ocupa el 80% del tiempo en vigilia del trabajador”.

Michael Fordyce (1944 – 2011)

Estrategias Para Ser Feliz En El Trabajo

1. Establecer relaciones personales positivas
2. Apoyo por parte de sus superiores
3. Obtener reconocimiento por los logros obtenidos
4. Carga de trabajo manejable con objetivos precisos
5. Lograr equilibrio entre la vida laboral y familiar
6. Puesto de trabajo adecuado
7. Tener oportunidades para el desarrollo
8. Utilizar sentido del humor y emociones positivas



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

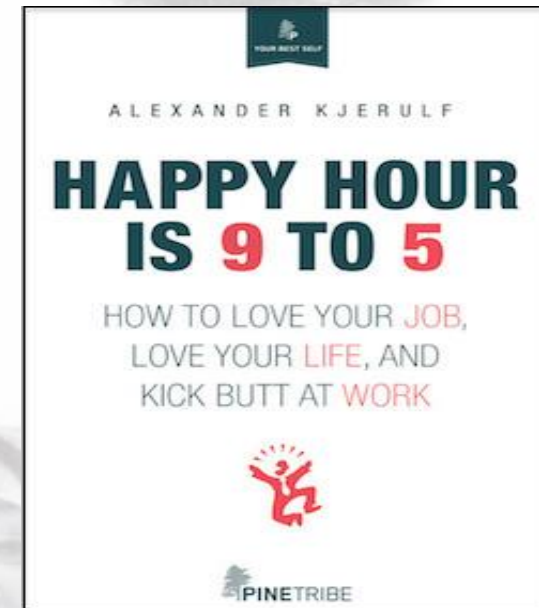


Director de Felicidad
Alexander Kjerulf



Woohoo inc.

H A P P I N E S S A T W O R K

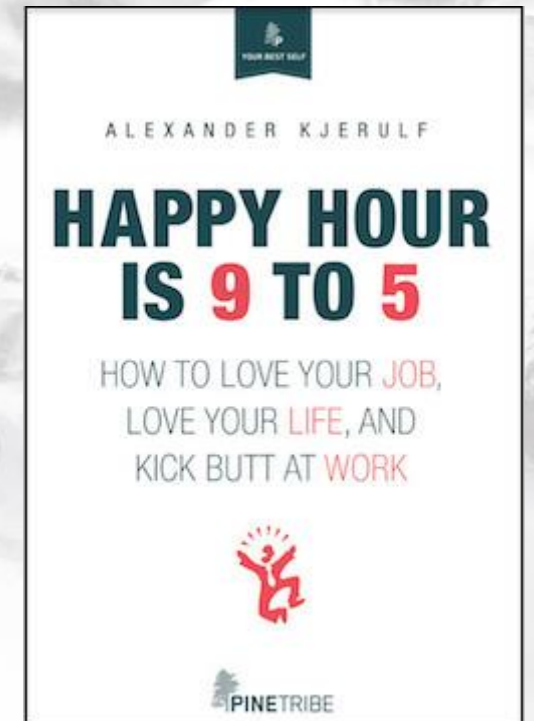




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



1. “Empleados felices hacen empresas felices
2. Es el mejor antídoto contra el estrés laboral
3. La felicidad en el trabajo es su problema, no el de su jefe o sus compañeros, es suyo!
4. La felicidad en el trabajo no proviene de bonos o premios. Proviene de dos cosas: resultados y relaciones. Hacer grandes cosas con grandes personas”



Sonja Lyubomirsky PhD



225 STUDIES ON THE BENEFITS OF HAPPINESS:

Happy people...

- **Are more productive at work and more creative**
- **Make more money and have superior jobs**
- **Are better leaders and negotiators**
- **Are more likely to marry and to have fulfilling marriages, and less likely to divorce**
- **Have more friends and social support**
- **Have stronger immune systems, are physically healthier, and even live longer**
- **Are more helpful and philanthropic**
- **Show more resilience to stress and trauma**

FROM: Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.



TRAVESÍA 2021

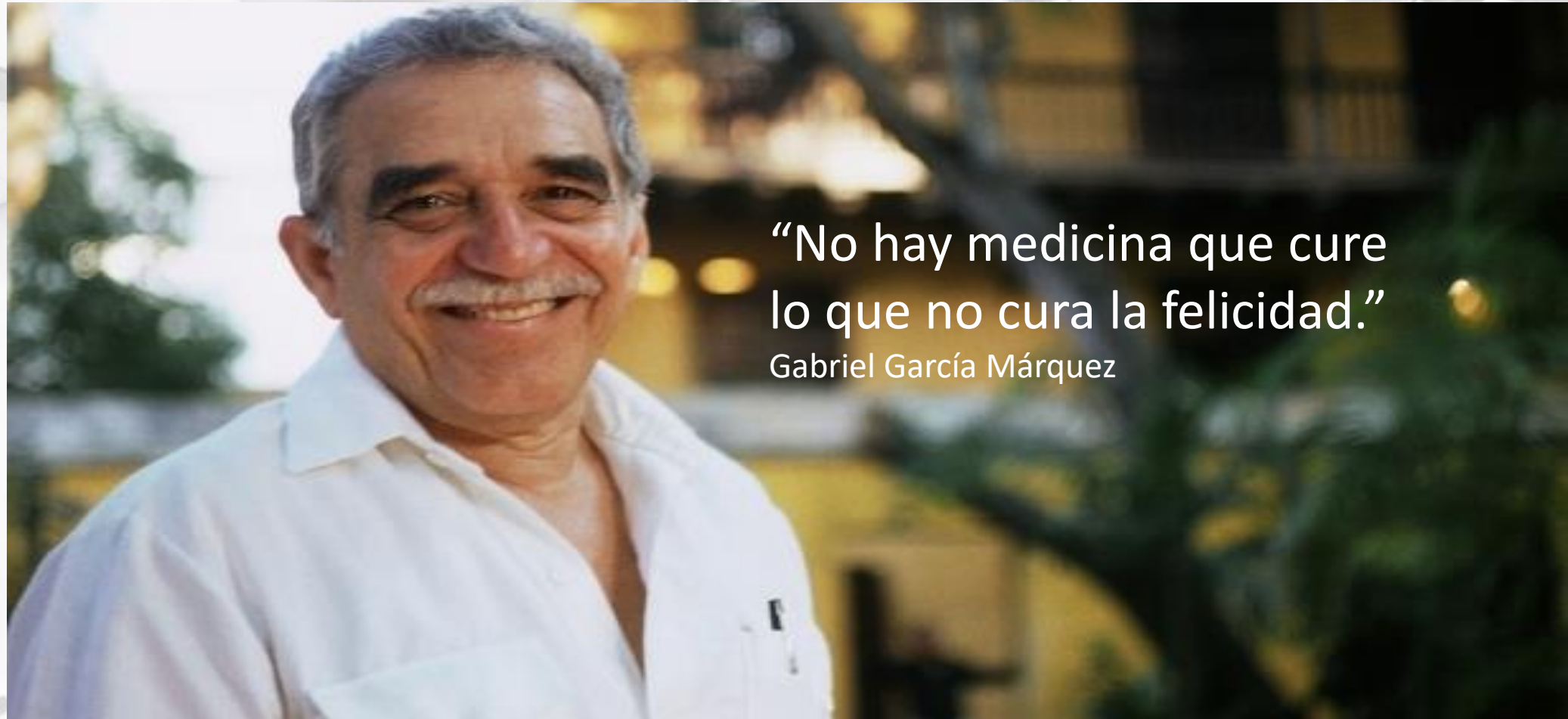
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

*“La primera obligación de todo ser humano es ser feliz,
La segunda, hacer feliz a los demás”.*
Mario Moreno, Cantinflas





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



“No hay medicina que cure
lo que no cura la felicidad.”

Gabriel García Márquez



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Muchas Gracias !!





El empleo
es de todos

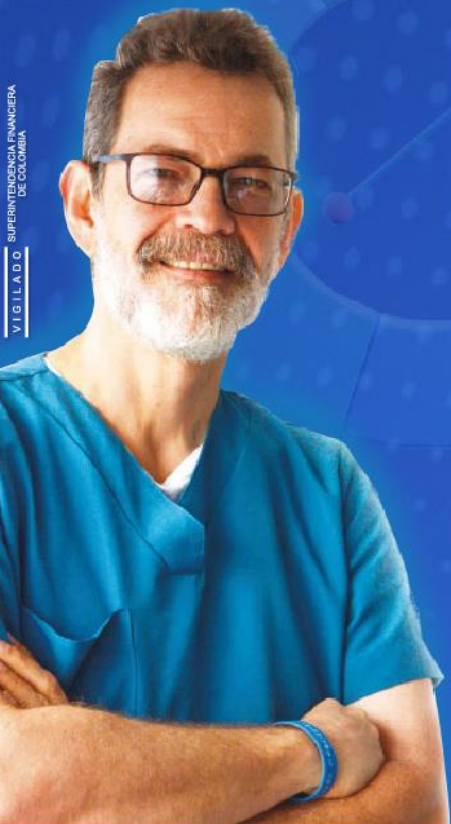
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
Mi PYME

V.I.G.I.L.A.D.C. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:

