



El empleo
es de todos

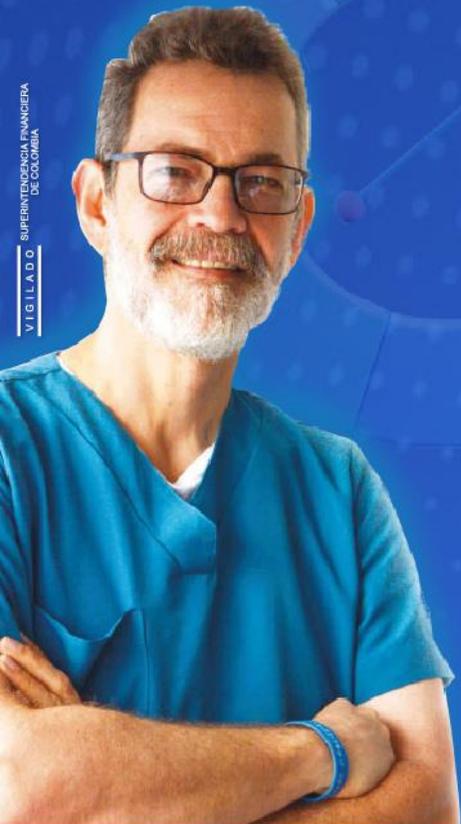
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
Mi PYME

VIGILADO 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

RESILIENCIA y SALUD MENTAL

SrpTM

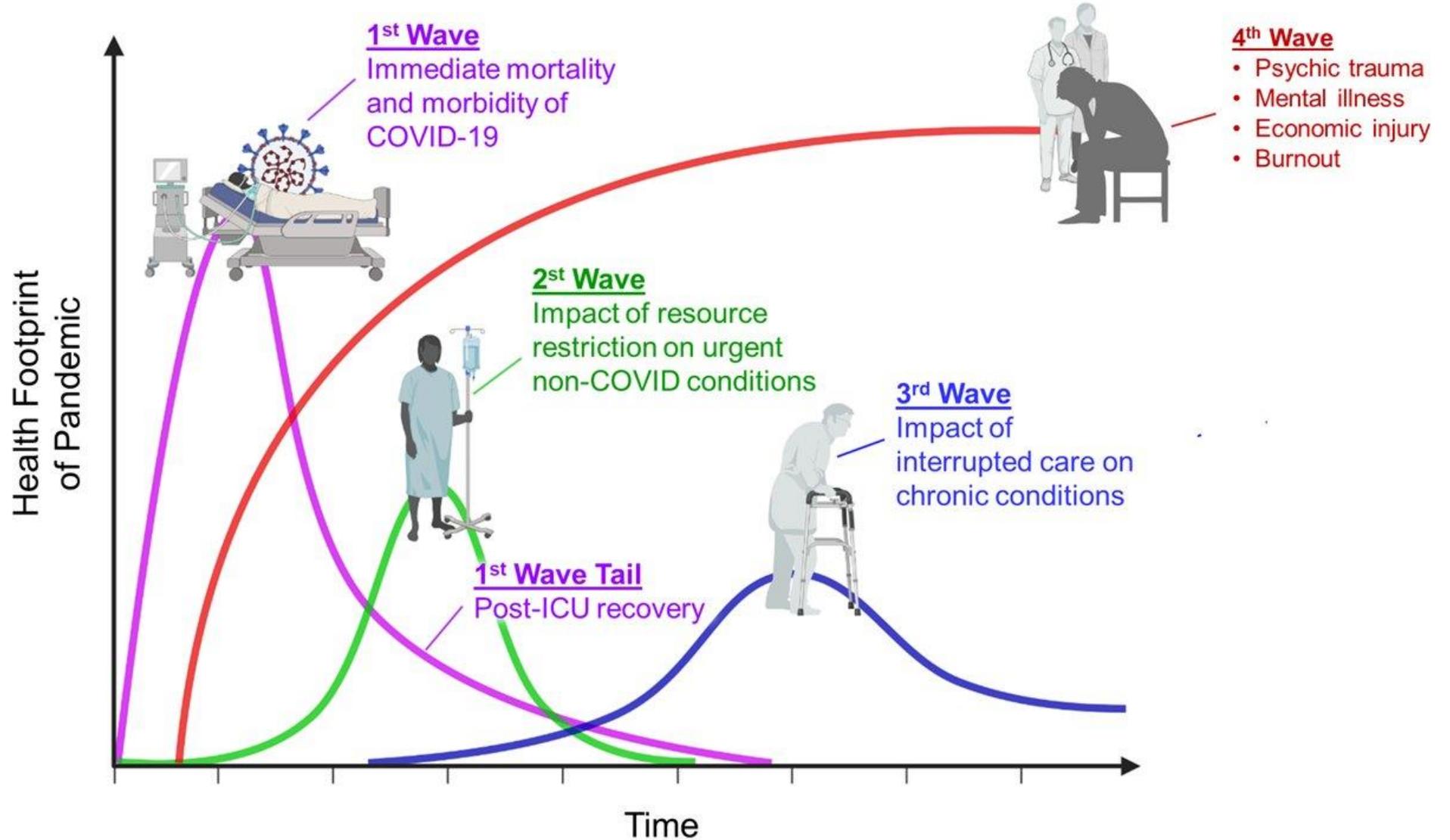
Santiago Rojas P.
© Copyright 2020



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

@PositivaCol

OLAS POR PANDEMIA





POSITIVA **EDUCA**
Pensando en ti

¿QUÉ QUIERO?



ADAPTACIÓN

¿CON QUÉ CUENTO?

¿QUÉ NECESITO?

**¿QUÉ
QUIERO?**

**¿Tener?
¿Hacer?
¿Lograr?**

SER

**¿CON QUÉ
CUENTO?**

Recursos internos:

- Conocimiento
- Inteligencia

Recursos externos:

- Materiales
- Espacio
- Tiempo

DESCUBRIR

¿QUÉ
NECESITO?

- **Tener**
- **Aprender**
- **Propósito**

SOLTAR



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

- NUTRICIÓN INTEGRAL
- ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL
- SUEÑO Y DESCANSO
- PROYECTO PERSONAL - ESTRÉS
- RELACIONES



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SALUD Y ENFERMEDAD

- ¿Salud perfecta?
- Prevención y promoción en salud



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

- Crear salud



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA







TOXICO:
Cualquier sustancia
que, administrada a
un organismo vivo,
tiene efectos
nocivos.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Toxicidad alimentaria



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Alcohol





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

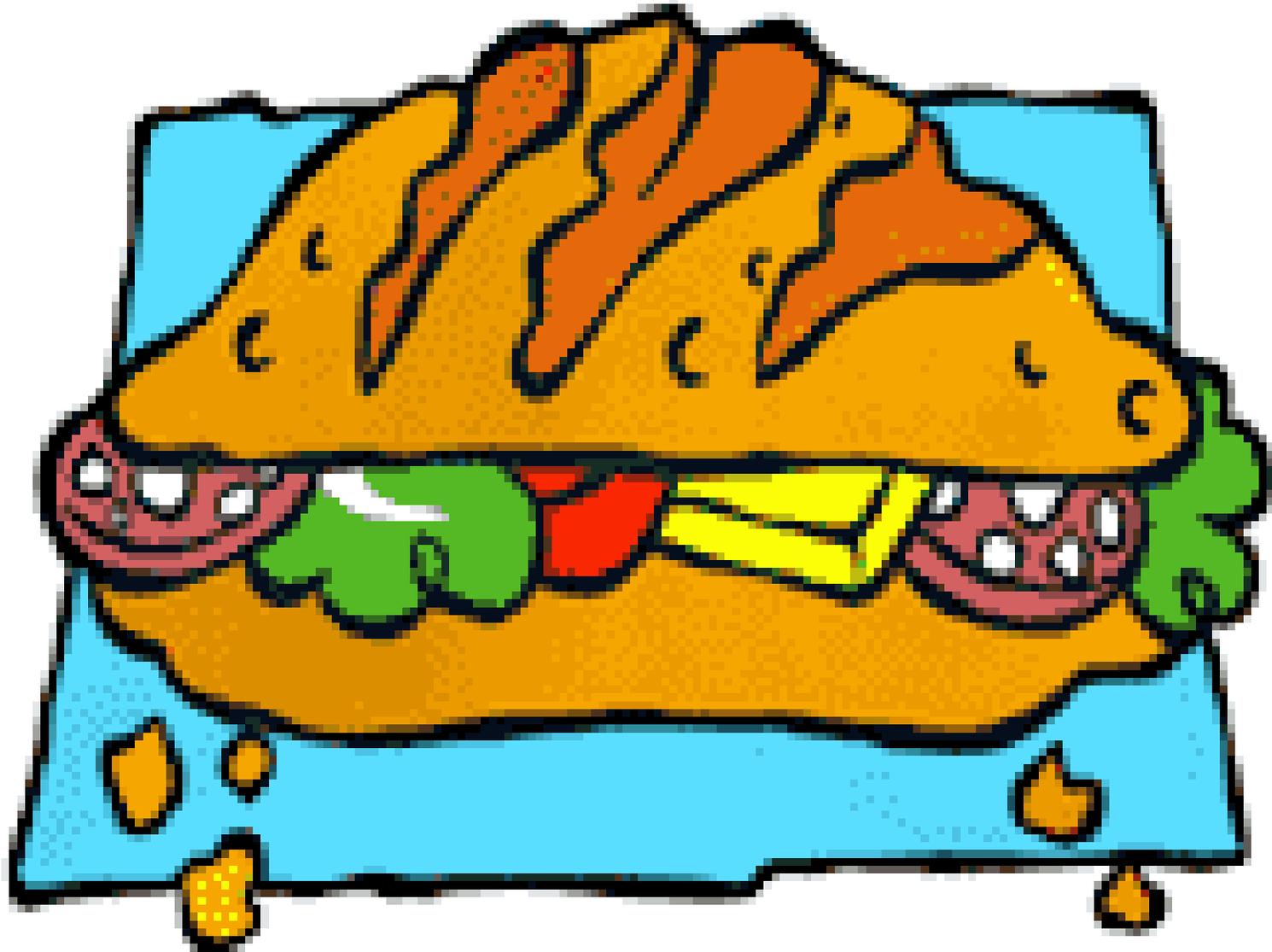
Tabaco



 @PositivaCol



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



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

021
R LA VIDA



90%

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



10-100 trillion

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

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

10X

There are 10 times as many outside organisms as there are human cells 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

22,000

Approximate number genes in the human gene catalog



99.9%

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



80-90%

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



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

Dr. Axe
FOOD & MEDICINE

FEBRUARY 23, 2004



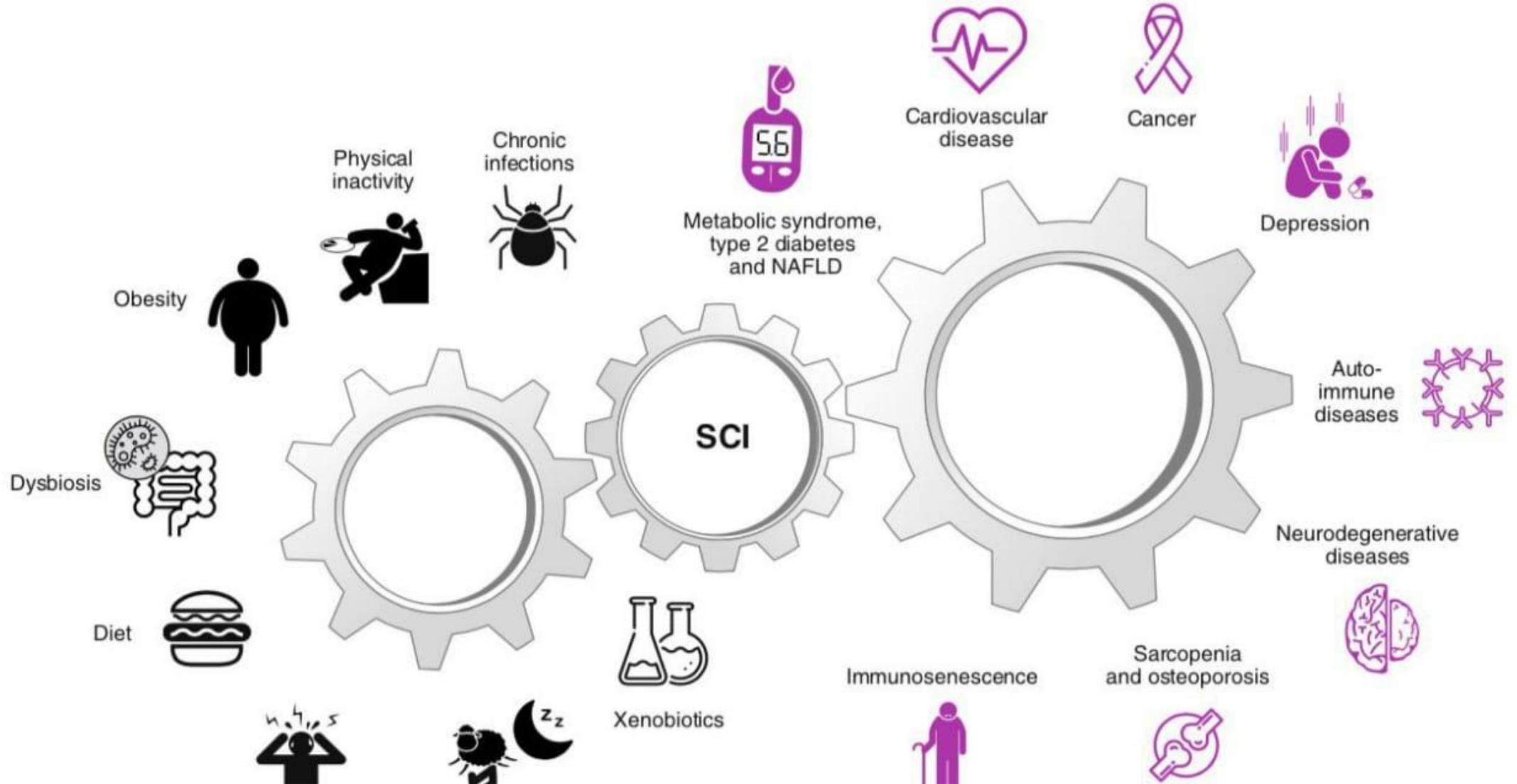
Es la Inflamación mala o buena?

El público está siendo informado de que la inflamación es el común denominador de virtualmente todas las enfermedades crónicas.

Inflamación es un imbalance energético.

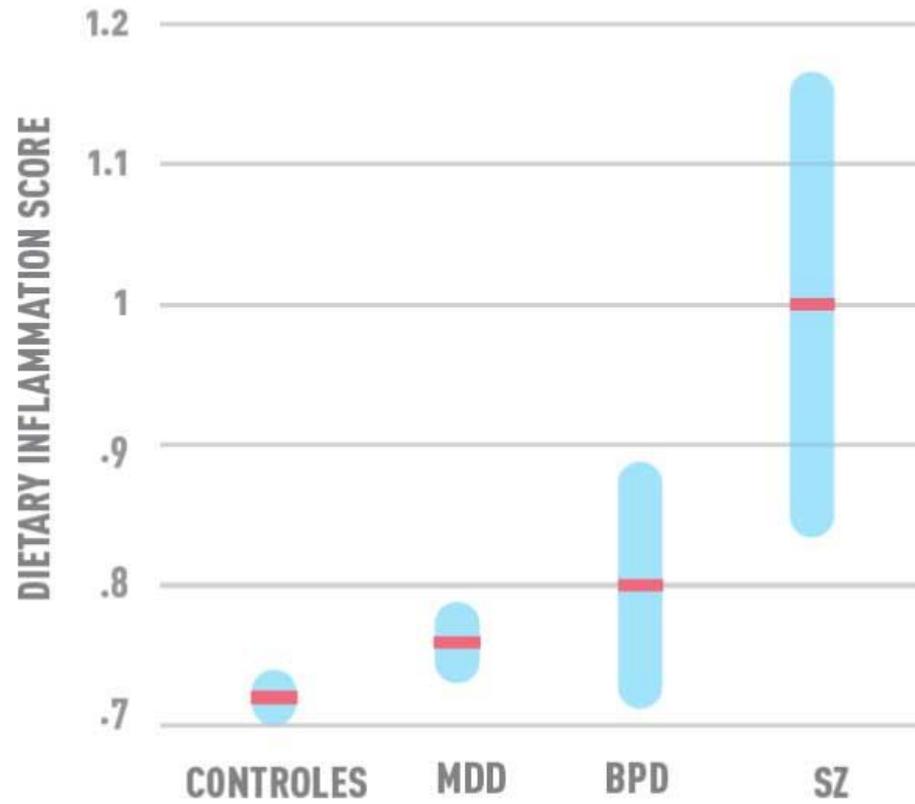
Inflamación silenciosa va generando patogenia y conduce a la muerte.

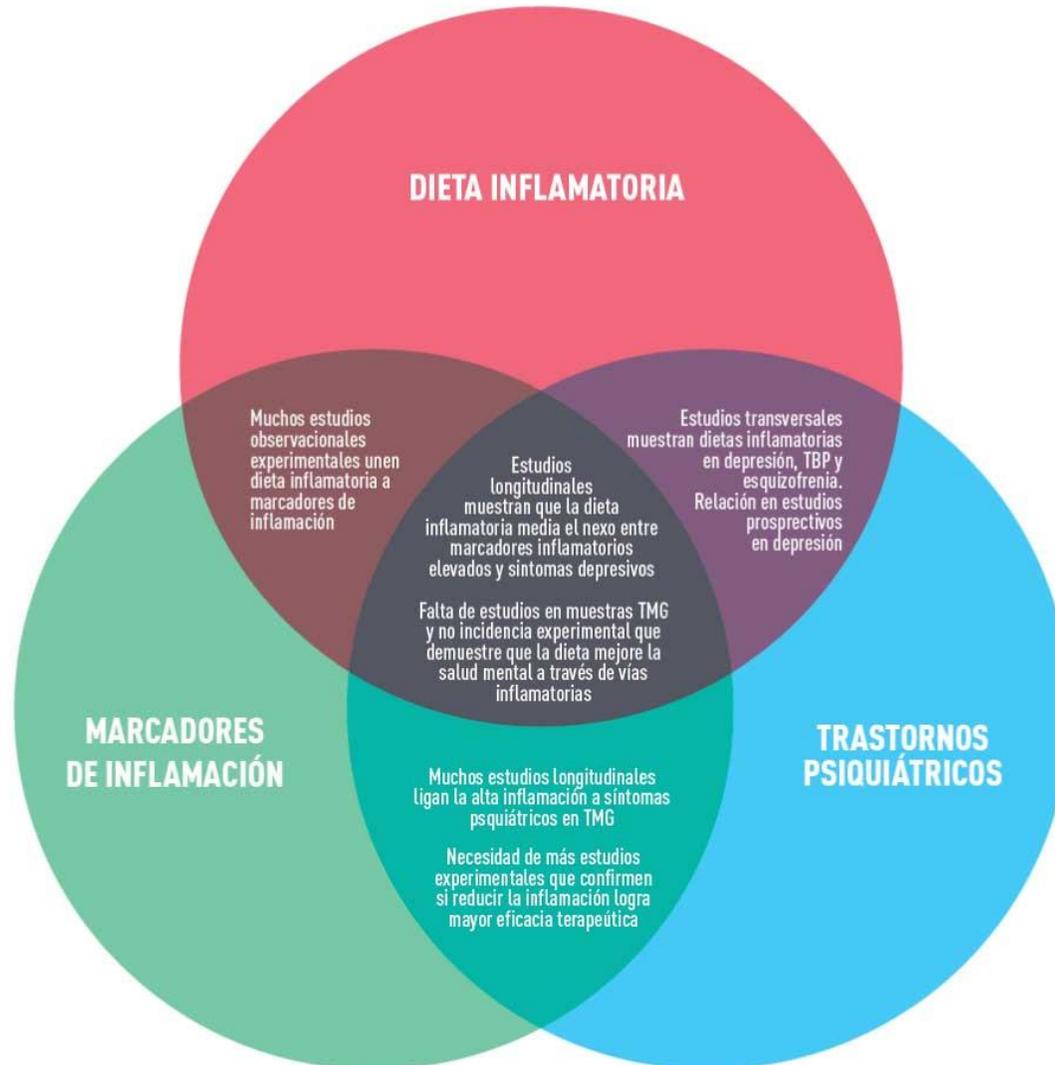
Portada de TIME Magazine, February 23, 2004.

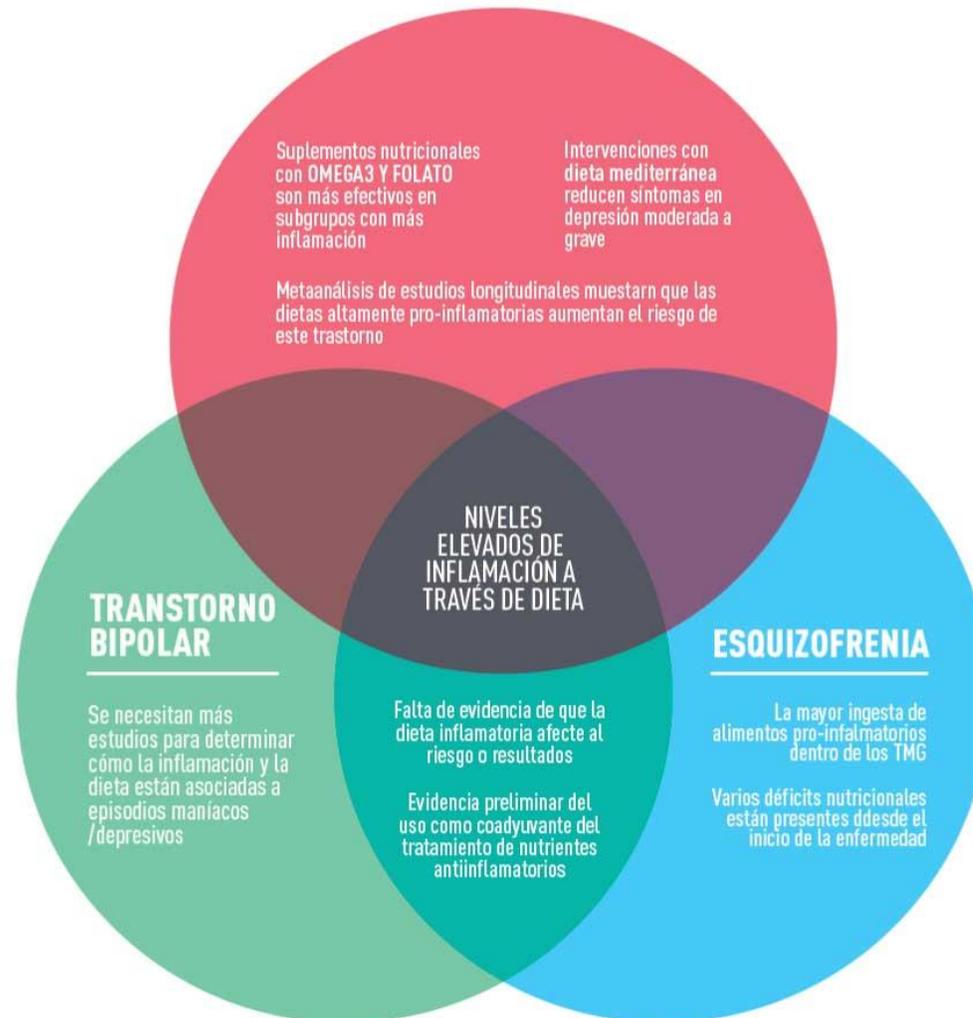




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



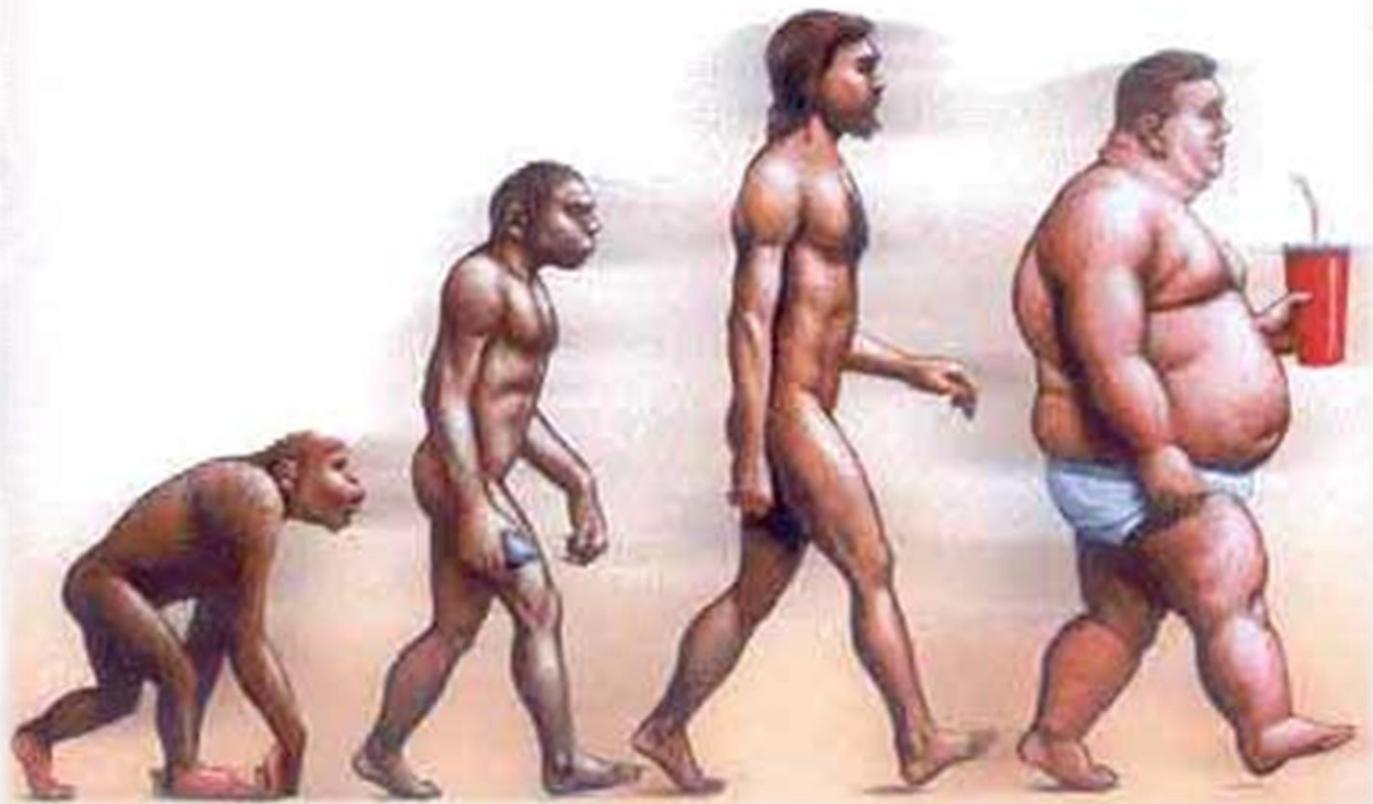




Resistencia a la insulina



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**Globesidad
Pandemia
mundial**

PLATO DE ALIMENTOS SALUDABLES

2014

(HEALTHY EATING PLATE)

Use aceites saludables (aceite de oliva) para cocinar, en ensaladas o en la mesa. Limite la mantequilla. Evite grasas *trans*.



Mientras más cantidad y variedad de vegetales consuma, mucho mejor.

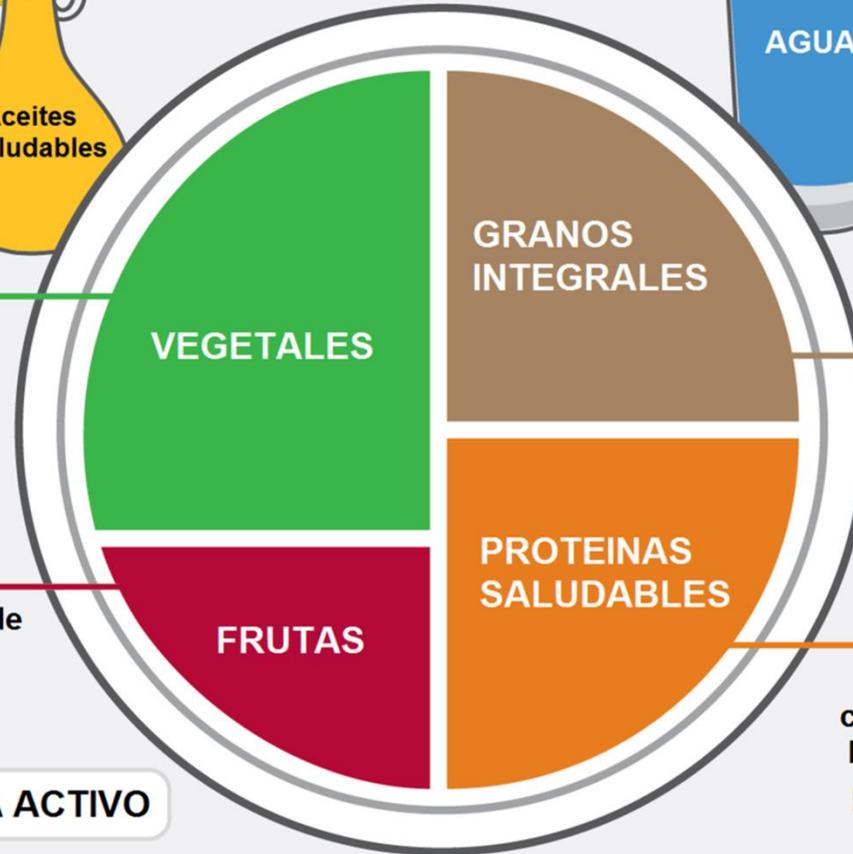
Se excluyen las papas y las papitas fritas

Consuma buena cantidad de frutas y que sean de todos los colores



PERMANEZCA ACTIVO

© Harvard University



Tome agua, té o café, con poco o nada de azúcar. Limite los lácteos a uno o dos por día y solo beba un pequeño vaso de jugo diario. Evite bebidas azucaradas

Consuma cereal integral de diferentes variedades (como arroz, pasta y pan integral). Limite el consumo de cereales refinados (arroz blanco y harina refinada)

Consuma pescado, aves de corral, leguminosas y nueces. Limite carnes rojas y quesos. Evite tocineta, carnes frías y otras carnes procesadas.



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- ¿Cómo es el
alimento
(¿estuvo vivo?)



¿Qué lo
alimentó?

- ¿Qué
transformación
o antes de
que yo lo
ingiera?

NUTRICIÓN



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

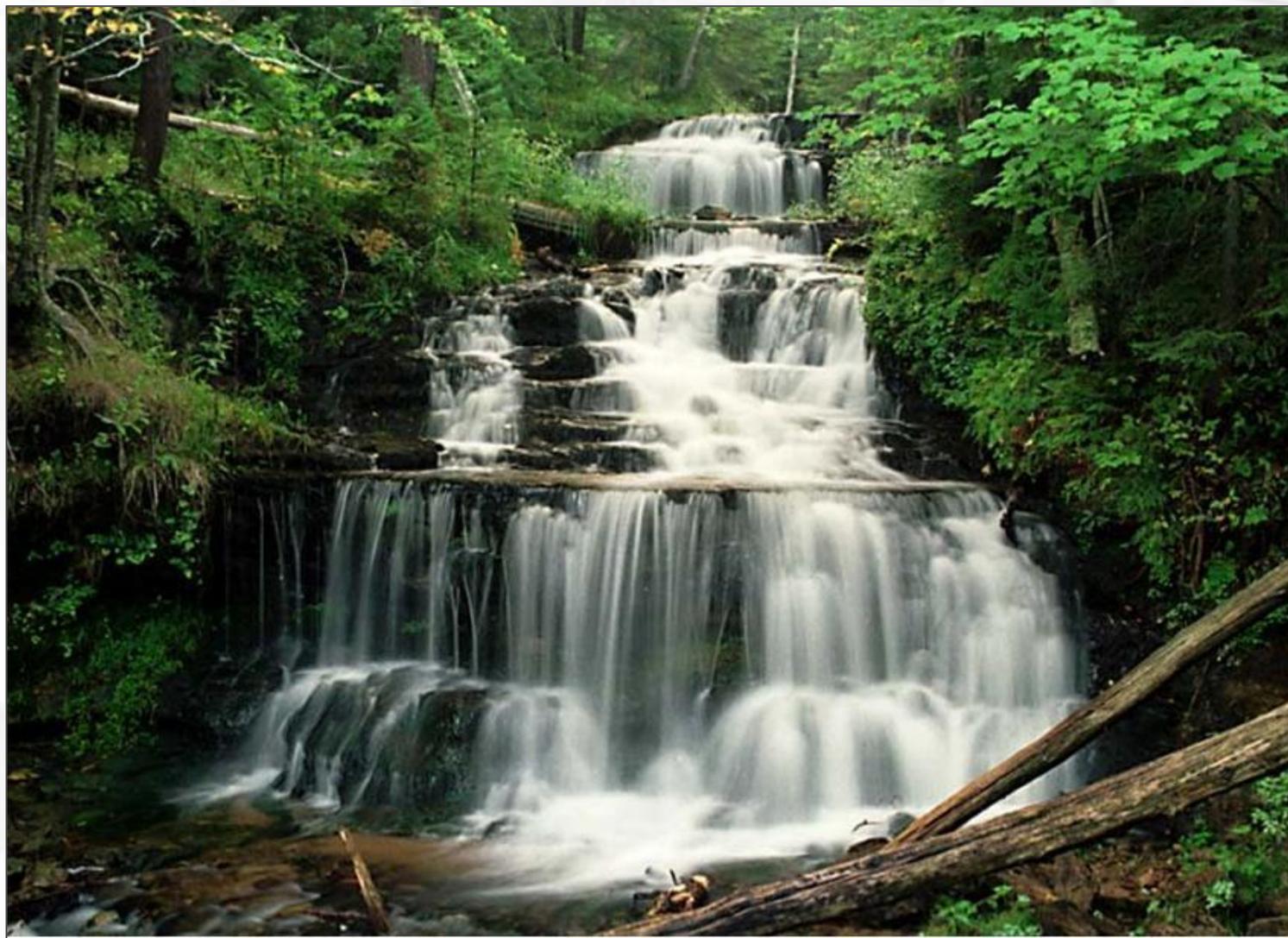


Agua

lonos del aire



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



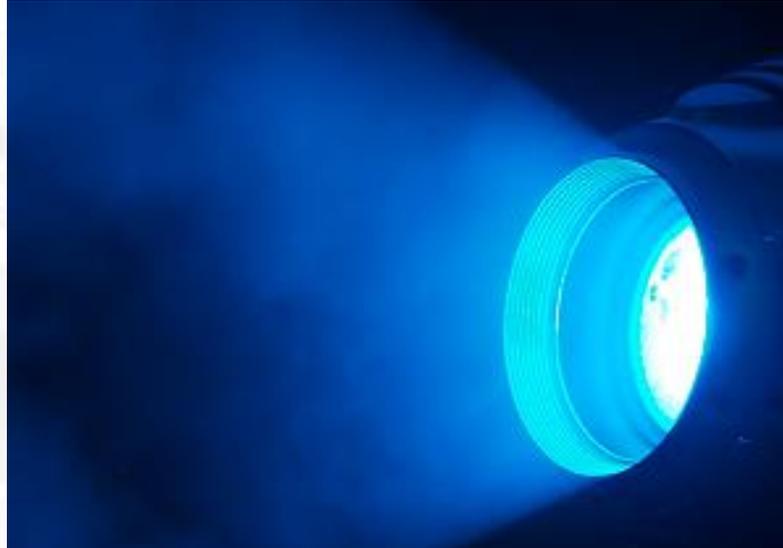
POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR

- Vitamina D3
- Sistema Inmune
- Liberación Oxido Nitrico (NO)
- Metabolismo del colesterol
- Regulación de la tensión arterial
- Equilibrio PTH-Calcio
- Vida sexual-Testosterona
- Estado alerta
- Estado de ánimo (síntesis serotonina)
- Cáncer (colon y mama)



EFFECTOS DE LA LUZ AZUL

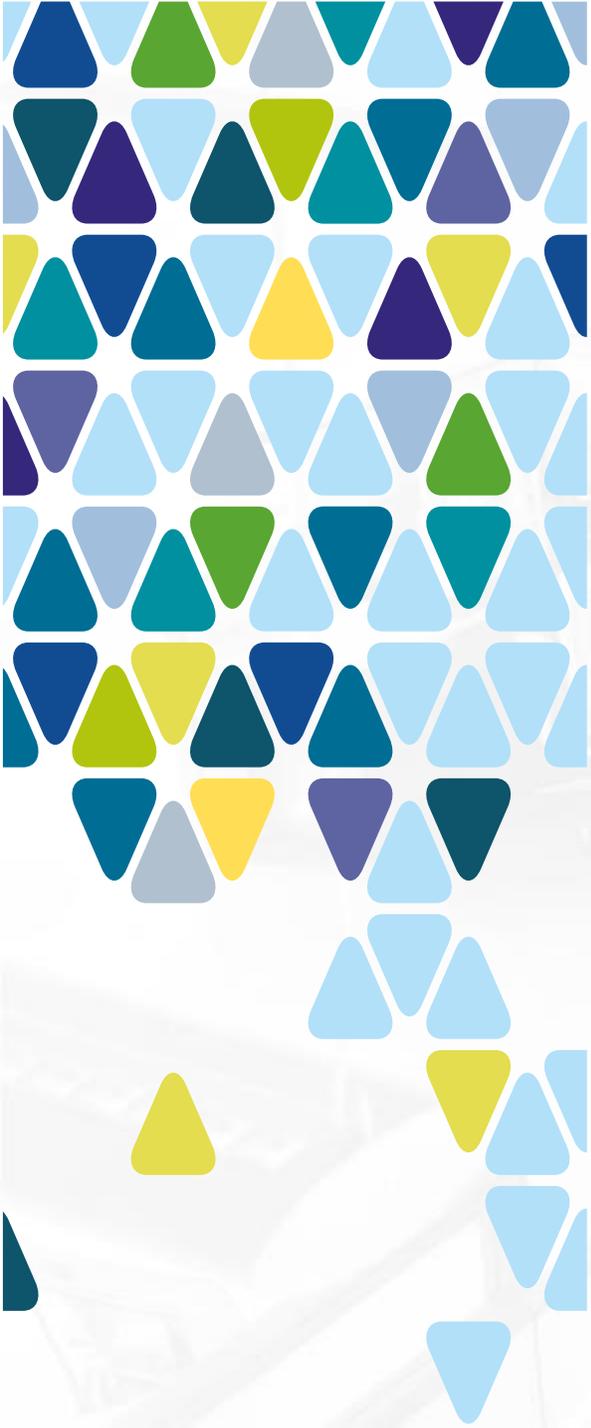


Steven Lockley, neurocientífico de la Escuela de Medicina de Harvard (EE UU). En 2003 expuso a un grupo de sujetos a luz azul durante 6,5 horas, comparándolo con otros que pasaban el mismo tiempo en un entorno con luz verde, y resultó que la luz azul suprimía la síntesis de [melatonina](#) hasta dos veces más que la verde. Su liberación tarda más de 90 minutos luego de exponerse a ella.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

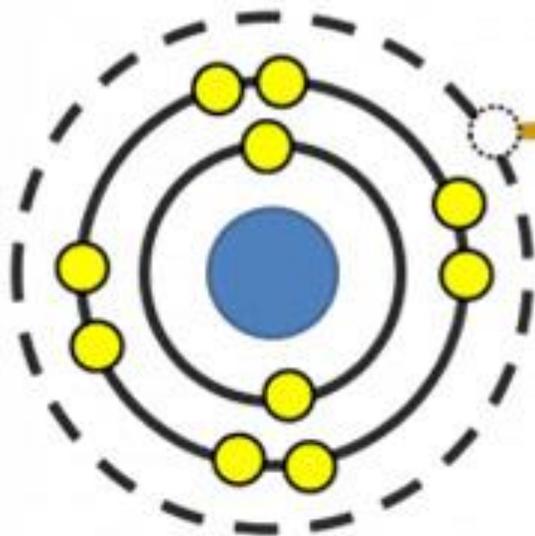
ESFUERZO FISICO Y MENTAL



EL SISTEMA
REDOX

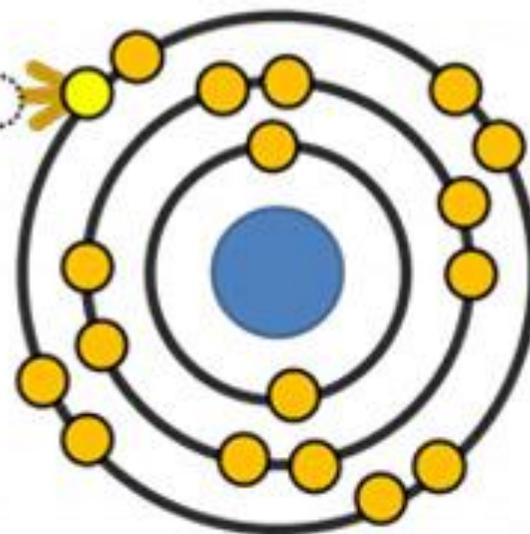
Oxidación

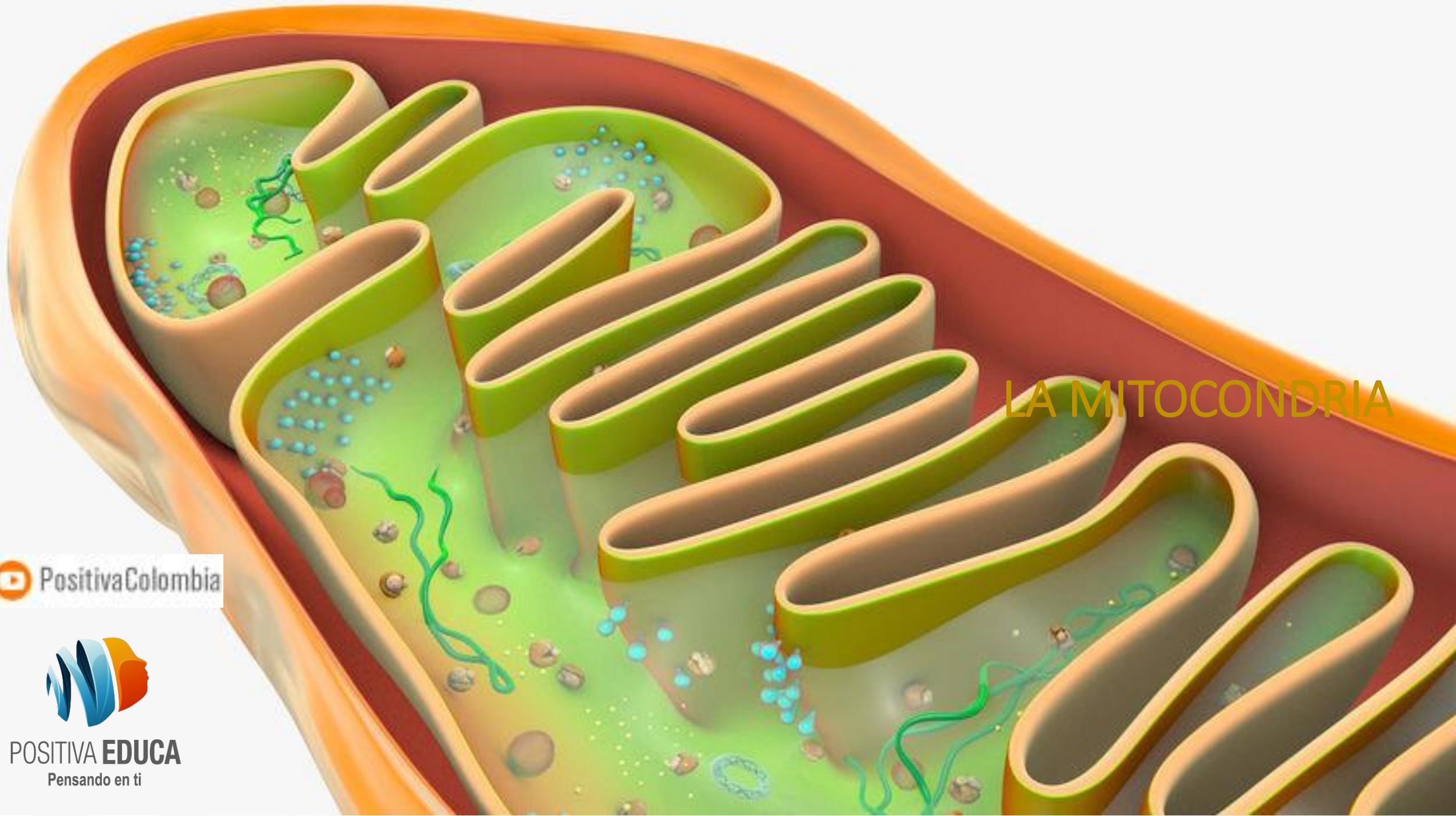
(átomo pierde un electrón)



Reducción

(átomo gana un electrón)





LA MITOCONDRIA

 PositivaColombia

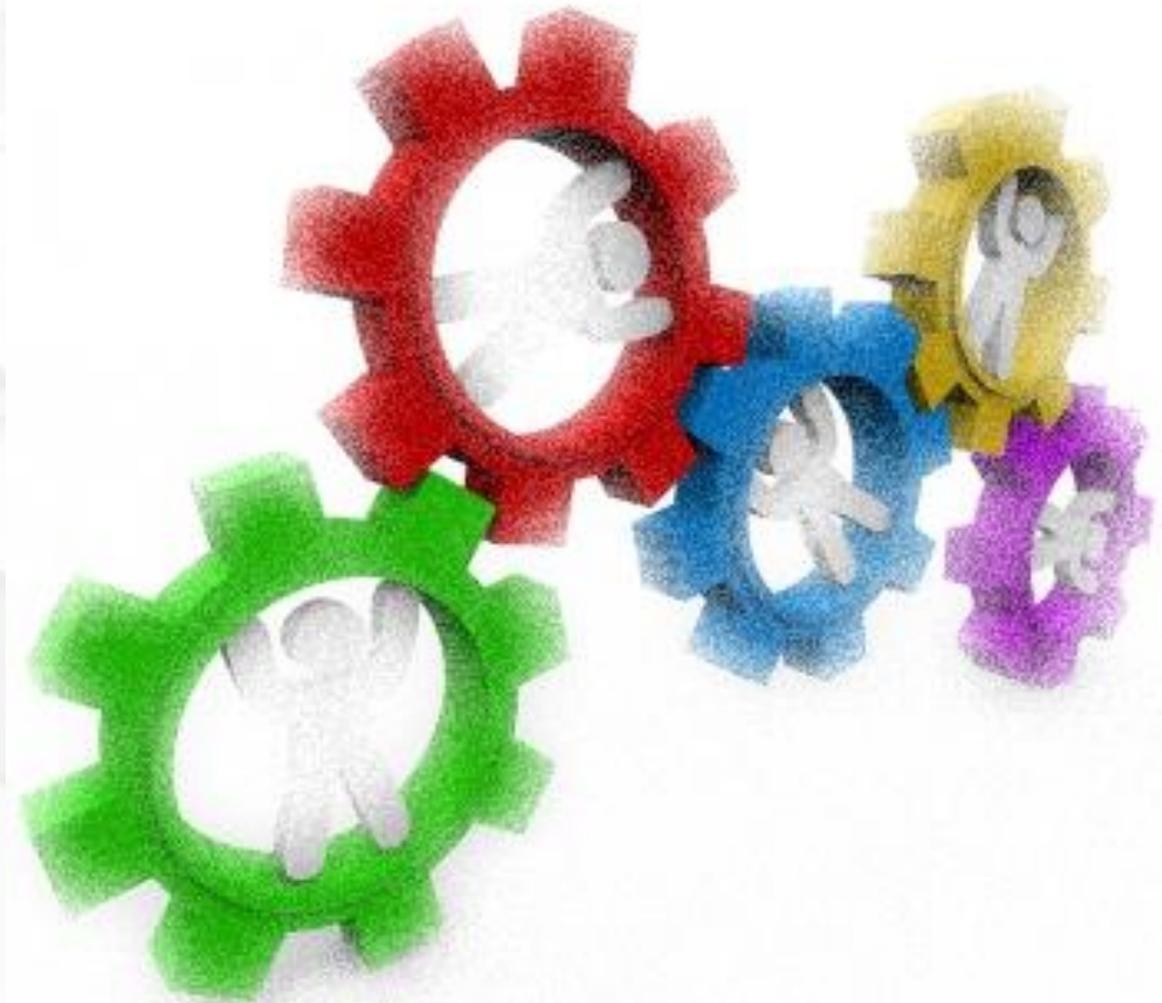


POSITIVA EDUCA
Pensando en ti



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ADAPTACIÓN E INTEGRACIÓN





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL ESTRES



ESTRÉS

(¿necesario?)

EUSTRES

- Integración
- Adaptación

DISTRES

- Desadaptación
- Tensión
- Agotamiento

EMOCIONES BÁSICAS



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- Rabia
- Miedo
- Tristeza
- Alegría
- Asco
- Sorpresa



ASCO



MIEDO



SORPRESA



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA

BIENESTAR

COMODIDAD

SUPERVIVENCIA

ITEMS A TRABAJAR



- **Agresividad y conflicto**
- **Depresión y duelos**
- **Temor**
- **Ansiedad**
- **Sentido de Vida**



ESTRÉS

✓ *Eustrés*

✓ *Distrés*

Bajo distrés/Bajo Trastorno: >RI

Alto distrés/Bajo trastorno: <RI

Bajo distrés/Alto trastorno: <RI

Alto distrés/Alto trastorno: >RI



DEPRESIÓN



- ✓ *Lucha por la supervivencia*
- ✓ *Carga Alostatica*
- ✓ *Teoría Polivagal*
- ✓ *Permeabilidad intestinal*

LAS PÉRDIDAS

POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

- ✓ *El duelo*
- ✓ *Las tareas del duelo*





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ADAPTABILIDAD A LA PERDIDA

- SU PROPIA EXPERIENCIA DE PÉRDIDAS ANTERIORES
- SU TIPO DE CULTURA, RELIGIÓN, ESPIRITUALIDAD Y CREENCIAS.
- ACTITUD QUE HA ADQUIRIDO O APRENDIDO A TRAVES DE LA OBSERVACIÓN DE LA REACCIÓN DE LOS DEMÁS ANTE PÉRDIDAS.



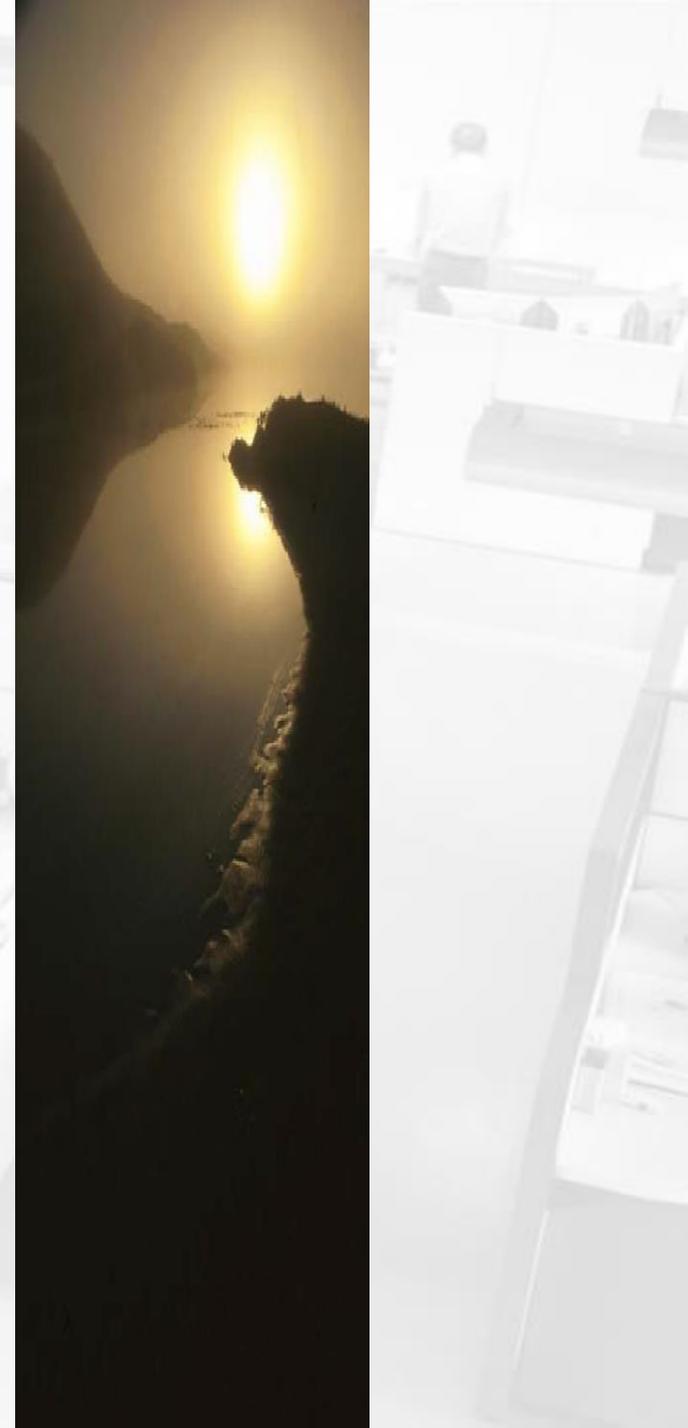
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ADAPTABILIDAD A LA PERDIDA

- TIPO DE PÉRDIDA.
- MANERA COMO SUCEDE.
- APOYO RECIBIDO.
- SENTIDO DE VIDA



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

TIPOS DE PERDIDA

- RELACIONAL
- AMBIENTAL
- HABILIDADES Y DESTREZAS
- DE FUTURO/PROTECCION
- OBJETOS EXTERNOS
- DE SI MISMO
- HABITOS
- AMBIGUAS





POSITIVA **EDUCA**
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RELACIONES

Con uno mismo



RELACIONES

Con la naturaleza y
luego con los demás
seres



RESPIRACIÓN

- Dipolo inspiración – espiración
- Dipolo: pausas



RESPIRACIÓN CONSCIENTE



✓ *Pasos*

✓ *Los cuatro tiempos*



Variabilidad del ritmo cardiaco

RESPIRACIÓN



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RESPIRACIÓN

Inspirar felicidad
Espirar excesos





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONTROL



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti



COMPROMISO



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



DESAFIO



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





CONCIENCIA

¿QUÉ QUIERO?

ADAPTACIÓN

**¿CON QUÉ
CUENTO?**

**¿QUÉ
NECESITO?**



FELICIDAD

GRATITUD

**PAZ
INTERIOR**

AMOR





VALORES

PRINCIPIOS ETICOS

RESPONSABILIDAD





SERVICIO AL BIEN COMUN



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

- La gratitud



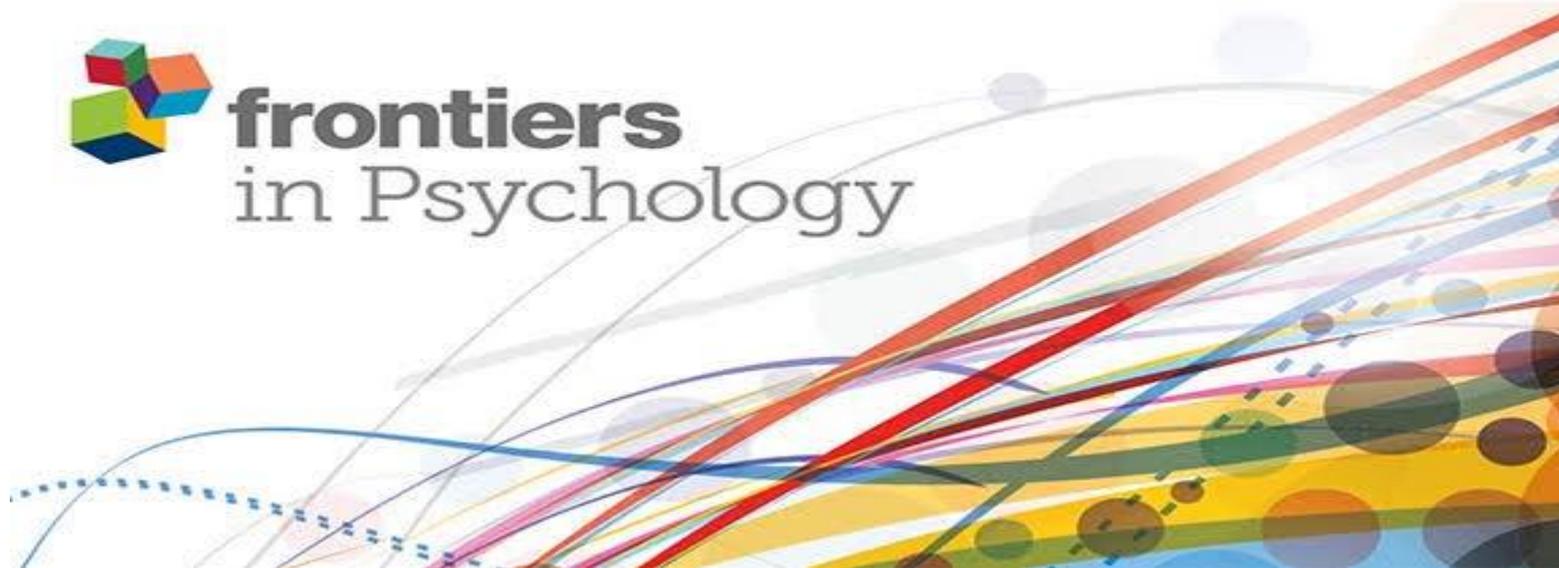


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Agradecer

“Agradecer no es compararse con otros que están en una situación más difícil, sino que requiere apreciar los aspectos positivos de la situación que tiene actualmente”

Alex Korb

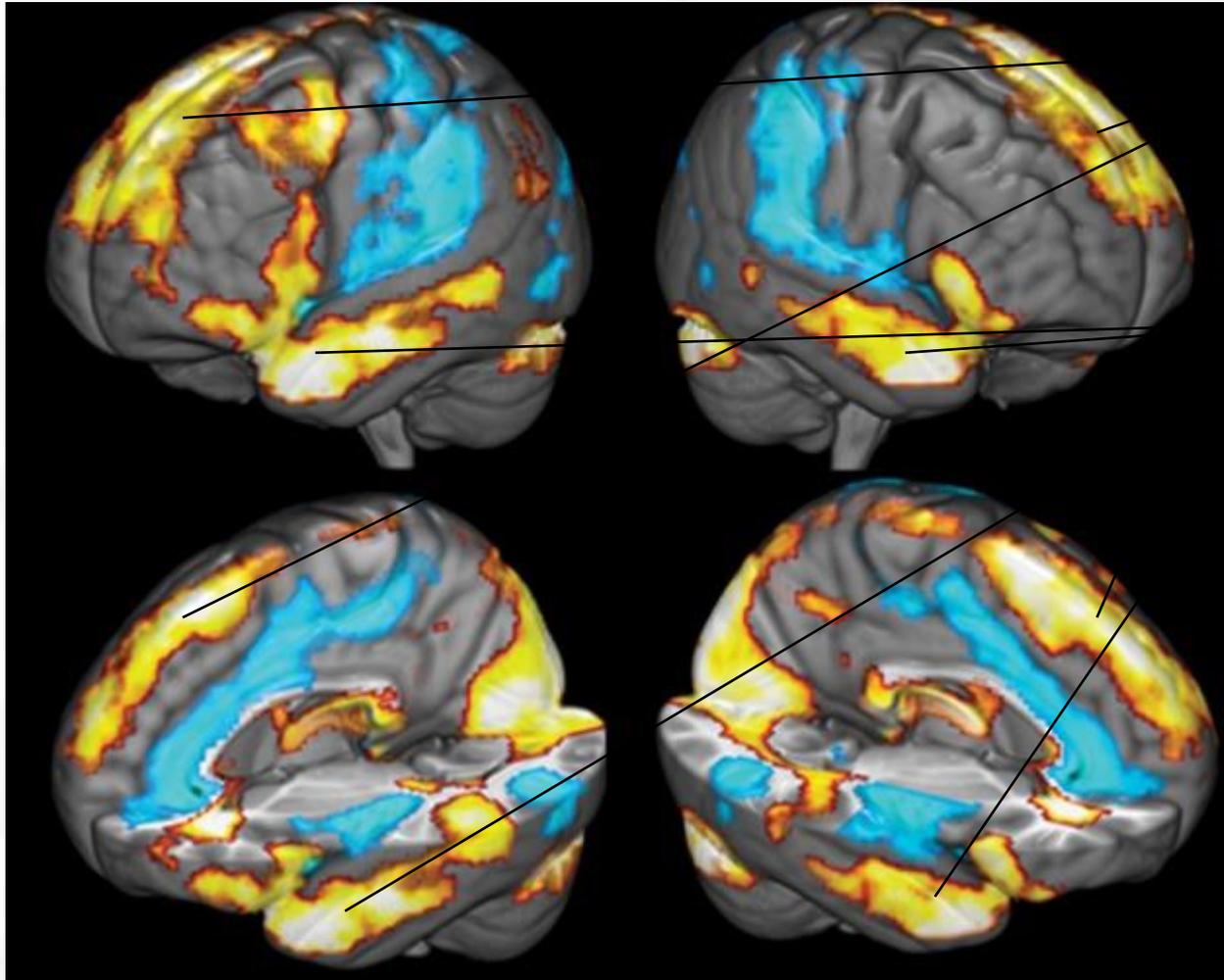


NEURAL CORRELATES OF GRATITUDE

Glenn R. Fox, Jonas Kaplan, Hanna Damasio, Antonio Damasio. *Frontiers in Psychology* (2015).

DOI: [10.3389/fpsyg.2015.01491](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491).

Neurociencia y Gratitud

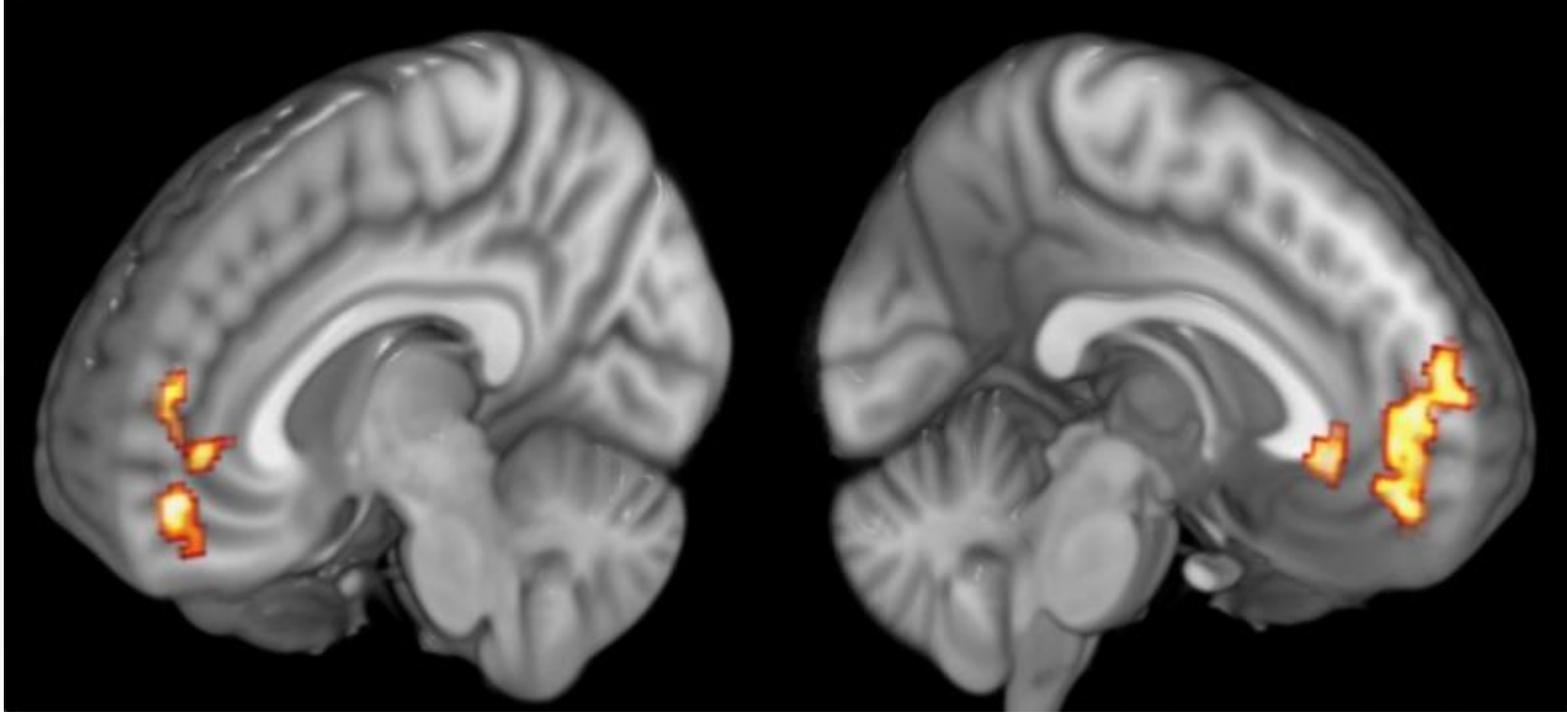


Corteza frontal
Anterior

Lóbulo Temporal

Áreas activadas
ante la situaciones
que evocan empatía
y gratitud

Neurociencia y Gratitud



Áreas activadas ante situaciones que evocan gratitud hacia otros. Dichas áreas son responsables de los sentimientos de recompensa, de la cognición moral, de los juicios de valor subjetivos, de la equidad, de la empatía, de la autorreferencia y adecuación del comportamiento social adecuado acorde al momento.



Neurobiología de la gratitud

- "Hemos encontrado que un grado mayor de gratitud en los pacientes está asociado con un mejor estado de ánimo, una mejor calidad de sueño, menor fatiga y menores niveles de biomarcadores inflamatorios relacionados con la salud cardiaca”

Paul J. Mills, de la Universidad de California en San Diego (EEUU)



Gratitud - Espiritualidad

Es un sentimiento o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá.

La espiritualidad es capaz de mejorar la capacidad de una persona para estar agradecida.

Es una tendencia muy apreciada entre católicos, budistas, musulmanes, judíos, e hindúes.

La oración con gratitud a Dios es un tema común en dichas religiones.

Se considera como un sentimiento religioso universal





BENEFICIOS

- MAYORES NIVELES DE FELICIDAD
- MEJOR RESPUESTA DE AFRONTAR Y ADAPTARSE AL ESTRÉS
- DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE DEPRESIÓN



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

"Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos"

Daniel Defoe



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

No es que las
personas felices
sean **agradecidas...**

Son las
personas agradecidas
las que son **felices**

COMPASIÓN

- Sensibilidad del ahora al sufrimiento
- Motivación de cuidar
- Símpatía emocional
- Tolerancia a la propia angustia
- Ausencia de juicio
- Empatía (comprensión de mi mente y la del otro)



COMPASIÓN

- Ondas Gamma en EEG
- RM funcional, mayor actividad en ínsula (emociones sociales), amígdala estabilizada, Unión Temporo parietal (Empatía)
- Aumento de la coherencia cardiaca
- Mielinización del vago
- Aumento IL8, y oxitocina
- **Descenso de IL6, Cortisol e INFLAMACIÓN CRÓNICA DE BAJO GRADO**





POSITIVA **EDUCA**
Pensando en ti



El emprendimiento es de todos

Minhacienda



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



Positiva Colombia



Positiva Compañía de Seguros



El empleo
es de todos

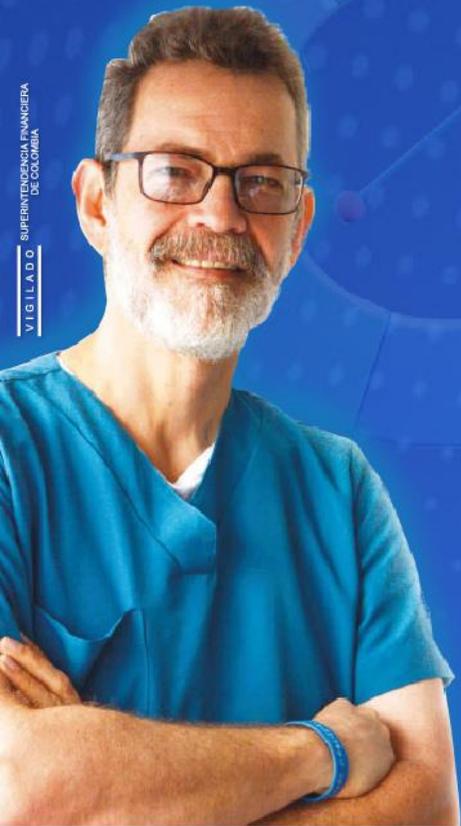
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
Mi PYME

VIGILADO 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:

