



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCAIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



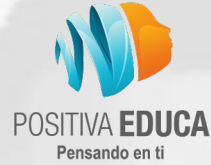
EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Manejo del Estrés

01

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

20

¿CÓMO TENER UNA MEJOR ACTITUD EN UN NUEVO AÑO?

19

CLAVES PARA SEMBRAR ABUNDANCIA EN TU VIDA

18

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN NUESTRA SALUD?

17

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 13: Aprender a perdonar

16

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 12: Manejo de conflictos

02

LA CONCIENCIA ES LA CLAVE DE LA FELICIDAD: ¿CÓMO PUEDES SER MÁS CONSCIENTE EN TU DÍA A DÍA?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 11: Controlar la ansiedad

03

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

14

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 10: Practicar la meditación plena

04

5 EJERCICIOS MINDFULNESS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

13

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 9: Manejo del estrés

05

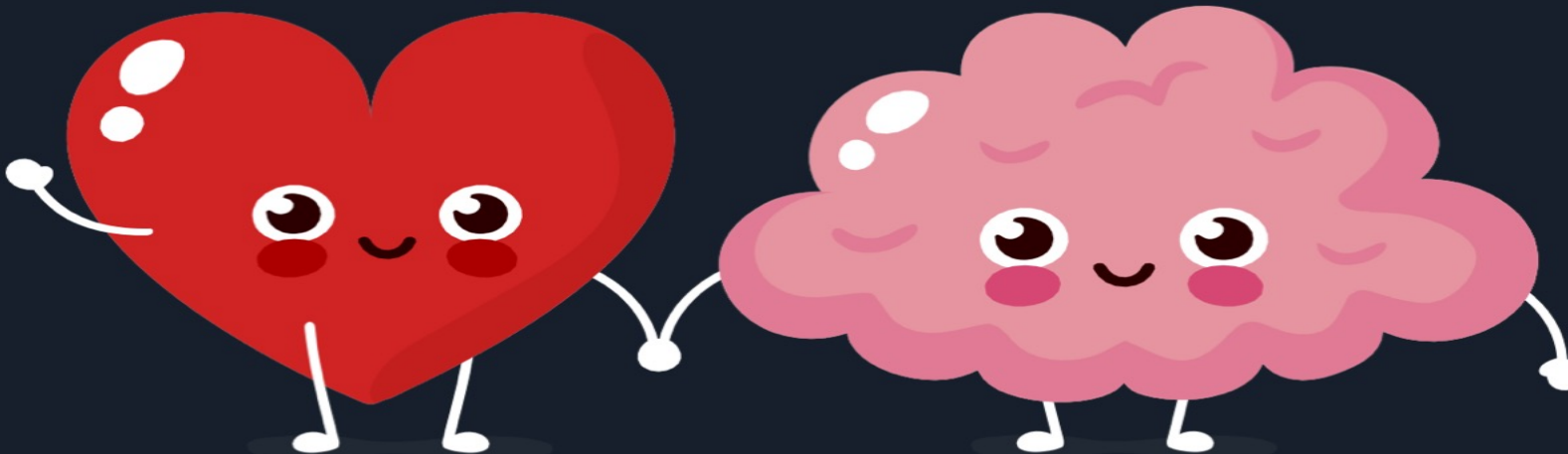
ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 1: Dar las Gracias (Ser Agradecido)

12

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 8: Toma de Decisiones



RUTA DE CONOCIMIENTO

06

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 2: Cultivar el optimismo

07

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 3: Saborear lo bueno de la vida

08

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 4: Realizar actividad física

09

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 5: Contar con estrategias para afrontar dificultades

10

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 6: Comprometerse con objetivos

11

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

No importa quién seas ni qué haces o qué tan feliz creas ser, siempre habrá algunos días en los que sientas que el estrés te supera.

”

TABLA DE CONTENIDOS



El Estrés



Los Neurotransmisores



Síntomas que indican
que estamos estresados



Herramientas para
manejar el estrés

OBJETIVO GENERAL



Reconocer y controlar los estados de estrés; realizar un adecuado autodiagnóstico sobre el estrés; **crear y utilizar estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés;** aplicar técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentren elevados; desarrollar la capacidad asertiva para relacionarse con otros.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Medir los niveles individuales de estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Entrenar en habilidades de control de las emociones que permitan proveer a los participantes de herramientas para enfrentar situaciones que generan estrés.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

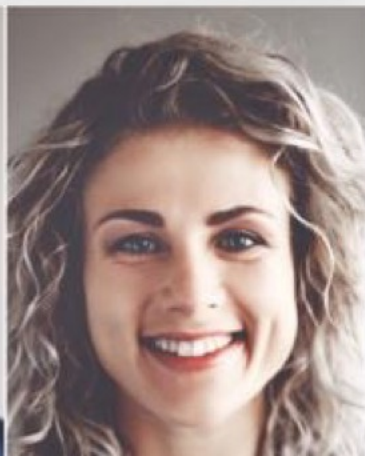
Desarrollar estrategias de afrontamiento para el estrés personal, profesional, familiar.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



ESTRÉS

Conjunto de síntomas que comienzan a aparecer lentamente, en la medida que nuestros neurotransmisores, en el sistema nervioso central, se van consumiendo por sobreuso y mal uso de nuestras funciones.



¿Qué son los neurotransmisores?

Son **secreciones químicas** naturales de nuestro cerebro que determinan el biorritmo de actividad y reposo, sueño-vigilia, que deben subir o bajar sus niveles de presencia en el organismo de acuerdo a las necesidades que aparezcan.

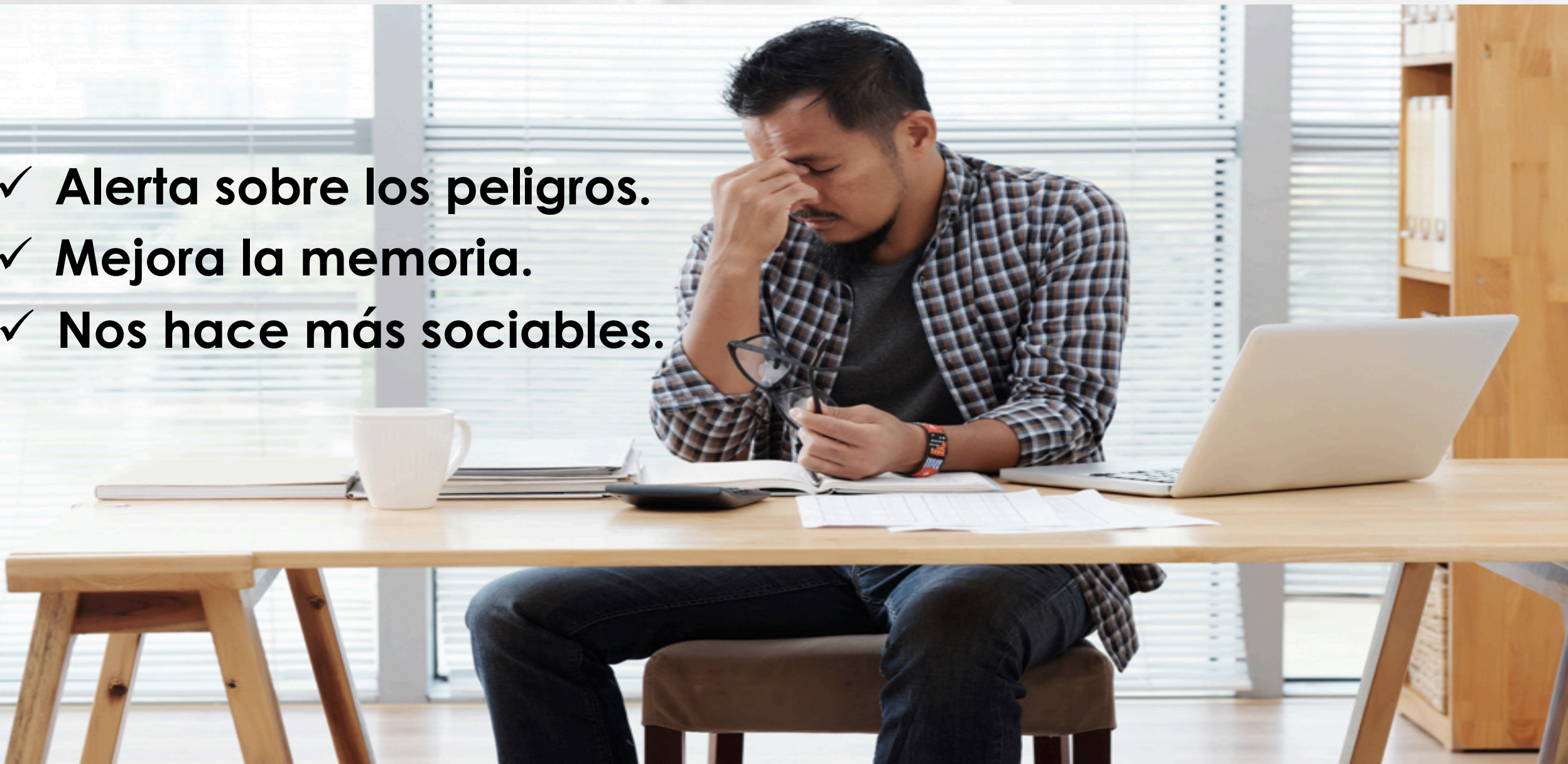
¿Cuáles son los 8 síntomas que indican que estamos estresados?

- 1.- Sentimos fatiga o cansancio físico y mental.**
- 2.- Dificultad para concentrarse.
- 3.- Queja de los alimentos simples.**
- 4.- Aparecen las alergias, estornudos,...
- 5.- Infecciones poco intensas.**
- 6.- Disminución de la libido.
- 7.- Pueden aparecer síntomas circulatorios en la periferia como frialdad y palidez de las manos y pies.**
- 8.- Ganar peso, aun cuando no se aumente sustancialmente la ingesta de alimentos.



El estrés que sientes también trae cosas buenas

- ✓ **Alerta sobre los peligros.**
- ✓ **Mejora la memoria.**
- ✓ **Nos hace más sociables.**



¿Cómo puede evitar el estrés?

- ✓ Aprenda mejores maneras de manejar su tiempo.
- ✓ Encuentre mejores maneras de sobrellevar las situaciones.
- ✓ Cuídese bien. Descanse lo suficiente. Coma bien.
- ✓ Pruebe nuevas maneras de pensar.
- ✓ Exprésese.
- ✓ Pida ayuda.

¿Cómo puede manejar el estrés?



- **Haga ejercicio.**
- Escriba.
- **Deje que se vean sus sentimientos.**
- Haga algo que disfrute.
- **Aprenda maneras de relajar el cuerpo.**
- Concéntrese en el presente.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

El estrés es la basura de la vida moderna. Todos generamos un poco, pero si no puedes eliminarlo de manera apropiada, se acumulará y te complicará la existencia.

Danzae Pace

”

BIBLIOGRAFIA

- 1 Eliminar el estrés. (Brian Weiss)
- 2 El juego interior del estrés (W. Timothy Gallwey)
- 3 Libérate del estrés (Jordi Fernández - Castro)




TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué son los neurotransmisores?
 - 2 ¿Síntomas que te indican que estás estresado?
 - 3 ¿Cómo puede manejar el estrés?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

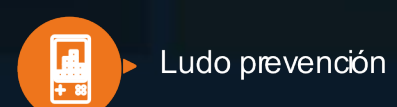
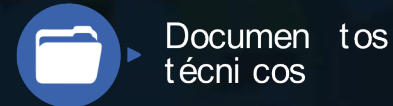
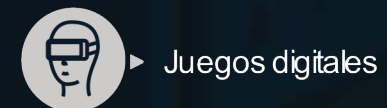
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✔ Cursos
- ✔ Seminarios
- ✔ Workshop
- ✔ Talleres
- ✔ Simposios
- ✔ Paneles
- ✔ Congresos
- ✔ Lanzamientos
- ✔ Coloquios

RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda