

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Felicidad y Consciencia por la Vida

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

**COMUNIDAD NACIONAL
DE CONOCIMIENTO EN
FELICIDAD Y CONSCIENCIA
POR LA VIDA**

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



EL CAMINO DE LA ANSIEDAD AL BIENESTAR

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad felicidad y
consciencia por la vida*

Roberto Machado

roberto@robertomachado.co

Contacto: +57 317 6152676



“**HAZ DEL MIEDO Y
LA ANSIEDAD TÚ
MOTOR DE IMPULSO.**”

Usalos a tú favor



EVALUÉMONOS



**RUTA DE
CONOCIMIENTO**

1

AÑO 2022

TÍTULO
LA RISA TIENE
CONSECUENCIAS
FAVORABLES PARA EL
TRABAJO

01

TÍTULO
EL CAMINO DE LA ANSIEDAD
AL BIENESTAR

02

TÍTULO
BURNOUT: CÓMO
DETECTARLO Y TOMAR
MEDIDAS

03

TÍTULO
CLAVES PARA PREVENIR
EL ACOSO LABORAL

04

TÍTULO
MANEJO DE CONFLICTOS

TÍTULO
REEVALUACIÓN DE
OBJETIVOS Y METAS

06

05

TÍTULO
EL ARTE DE SER FELIZ
EN EL TRABAJO

07



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

La ansiedad y el trastorno de ansiedad.



Momento 2

Los síntomas de la ansiedad y de los trastorno de ansiedad.



Momento 3

Efectivas maneras de derrotar a la ansiedad y finalmente disfrutar del Bienestar



OBJETIVO GENERAL

Identificar estrategias y herramientas para el manejo de situaciones que puedan generar ansiedad en las personas, trabajando desde las necesidades e imaginarios de cada uno de los participantes. A través de lo vivencial y dinámico.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Comprender que es la ansiedad y cuáles son sus detonantes más frecuentes.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reconocer los síntomas más comunes por los cuales se manifiesta la ansiedad en el ser humano.



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Conocer técnicas y herramientas para mitigar la ansiedad.

Es una emoción
caracterizada por
sentimientos de
tensión,
pensamientos
preocupados y
cambios físicos
como el aumento de
la presión arterial.

ANSIEDAD



¿Cuál es la diferencia entre
ansiedad y trastorno de ansiedad?

ANSIEDAD



Emoción vital
que se activa en
situaciones que
nos resultan
sorpresivas,
nuevas o
amenazantes



TRASTORNO DE ANSIEDAD



Enfermedad cuyo
síntoma principal es
ansiedad intensa
y afecta la vida
cotidiana de quien la
padece

LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS CON LA ANSIEDAD Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD INCLUYEN:

- ✓ Tener una sensación de pánico y/o desesperación inmediata.
- ✓ Sudoración.
- ✓ Se siente extremadamente cansado o débil.
- ✓ Temblores.
- ✓ Aumento del ritmo cardíaco.
- ✓ Dificultad para dormir.
- ✓ Síntomas gastrointestinales.



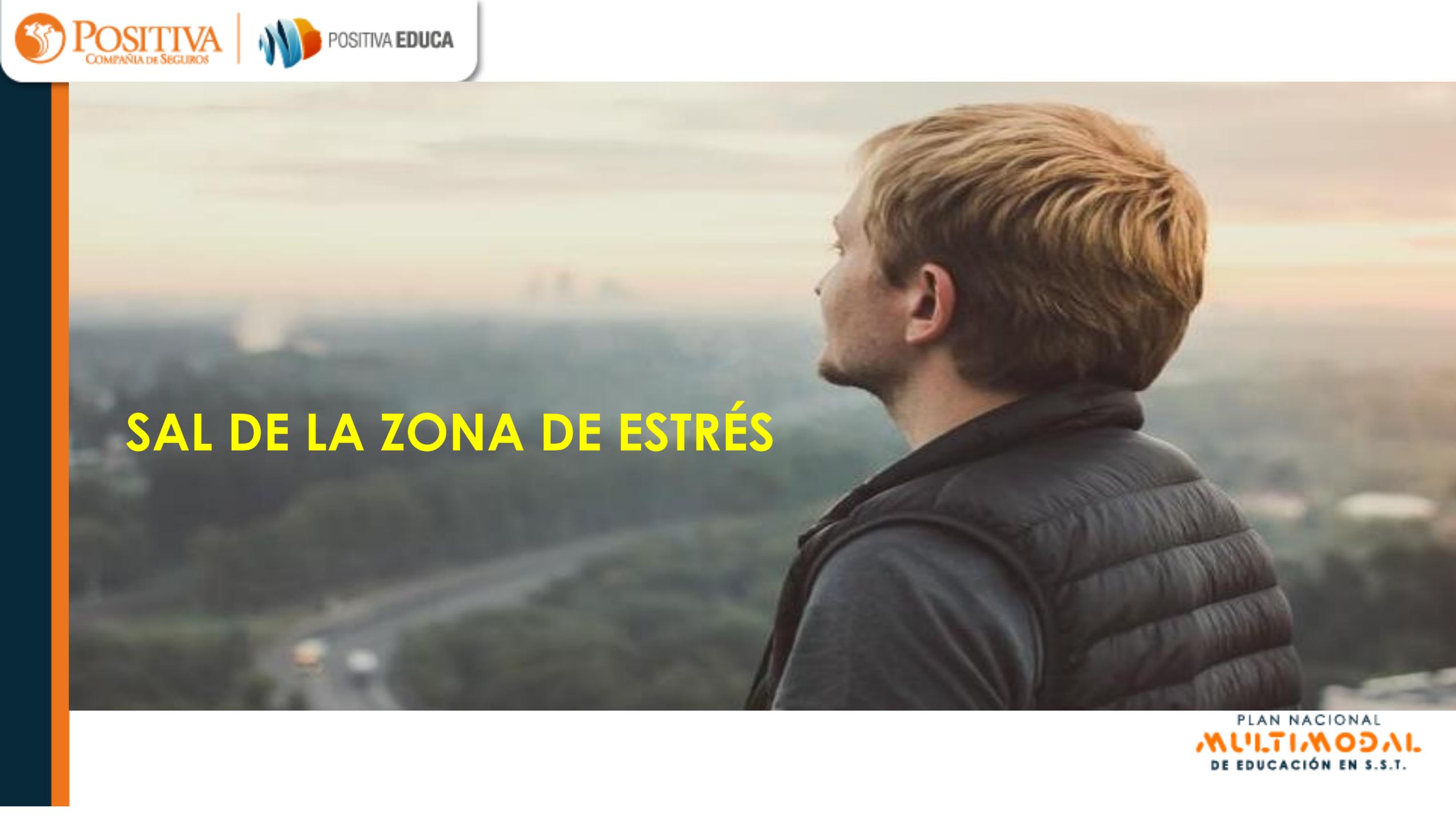
LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS CON LA ANSIEDAD Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD INCLUYEN:

- ✓ Sentimientos extremos de querer evitar cualquier sensación física que induzca a una excesiva preocupación, estrés o ansiedad.
- ✓ Dificultad para controlar los sentimientos de evitación y estrés.
- ✓ Dolores de cabeza por tensión.
- ✓ Tensión arterial alta



5 efectivas maneras de derrotar a la ansiedad y finalmente disfrutar del Bienestar





SAL DE LA ZONA DE ESTRÉS

ENFÓCATE EN EL MOMENTO PRESENTE

A man with a beard and glasses, wearing a striped shirt, is holding a small, light-colored plant with dark spots on its leaves. He has tattoos on his neck and wrist. The background is a plain, light-colored wall.

**CENTRA TU ENERGÍA EN
TU CAMPO DE ACCIÓN**



**DEJA DE
JUZGARTE**

PRESTA ATENCIÓN A LAS ETIQUETAS



EVALUÉMONOS



BIBLIOGRAFIA

- 1 Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad. David A Clark, Aaron T. Beck
- 2 Manual práctico para la Ansiedad y las Preocupaciones. David A. Clark, Aaron T. Beck
- 3 Tratado de los Trastornos de Ansiedad. Dan J. Stein, Eric Hollander
- 4 50 Técnicas de Mindfulness. Donald Altman

RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co