

Comunidad Nacional de Conocimiento:

En felicidad y consciencia por la vida

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Felicidad y Consciencia
por la Vida**

Aprendiendo a cuidar mi salud mental



Experto Líder

*de la comunidad, felicidad y
consciencia por la vida*

Roberto José Machado Rivero

Correo: roberto@robertomachado.co

Contacto: +57 350 849 2513

Ruta de conocimiento

01

LA RUEDA DE LA VIDA:
DINAMICA DE
AUTOCONOCIMIENTO

05

AUTOESTIMA, EL ARTE
DE ACEPTARSE

09

PRACTICAR EL
DESAPEGO:
SOLTAR PARA SER
FELIZ

02

LA RISA, MEDICINA
PARA EL ALMA

06

RESPIRACION
CONSCIENTE PARA
CALMAR LA MENTE

10

EL PODER DE LA
GRATITUD

03

APRENDIENDO A
CUIDAR MI SALUD
MENTAL

07

AMOR PROPIO – CREA
LA VIDA QUE DESEAS

11

VISUALIZACION
CREATIVA:
TRANSFORMA TU
VIDA

04

COMO AFRONTAR
LA ANSIEDAD Y EL
ESTRES

08

TERAPIA DEL PERDON

12

CREA TU DESTINO

EVALUÉMONOS



“ Los líderes deben comunicar que las enfermedades mentales son algo que nos pasa a todos, y que no puede haber cabida para la discriminación o los señalamientos sobre la salud mental de los demás. ”

Roberto Machado



Tabla de contenidos



Salud Mental.
Definición

Momento 1



Salud Mental:
Factores que pueden
afectar.
Signos de alerta

Momento 2



Claves para cuidar
la Salud Mental

Momento 3

Objetivo general

Mejorar el bienestar emocional a través de la toma de conciencia de las habilidades que ya poseemos y el aprendizaje y la mejora de todas ellas.



Objetivos específicos



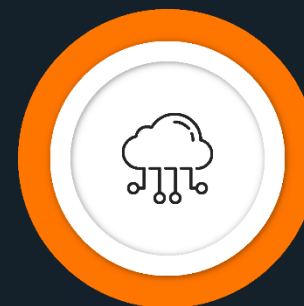
Objetivo 1

Favorecer una actitud observadora y reflexiva.



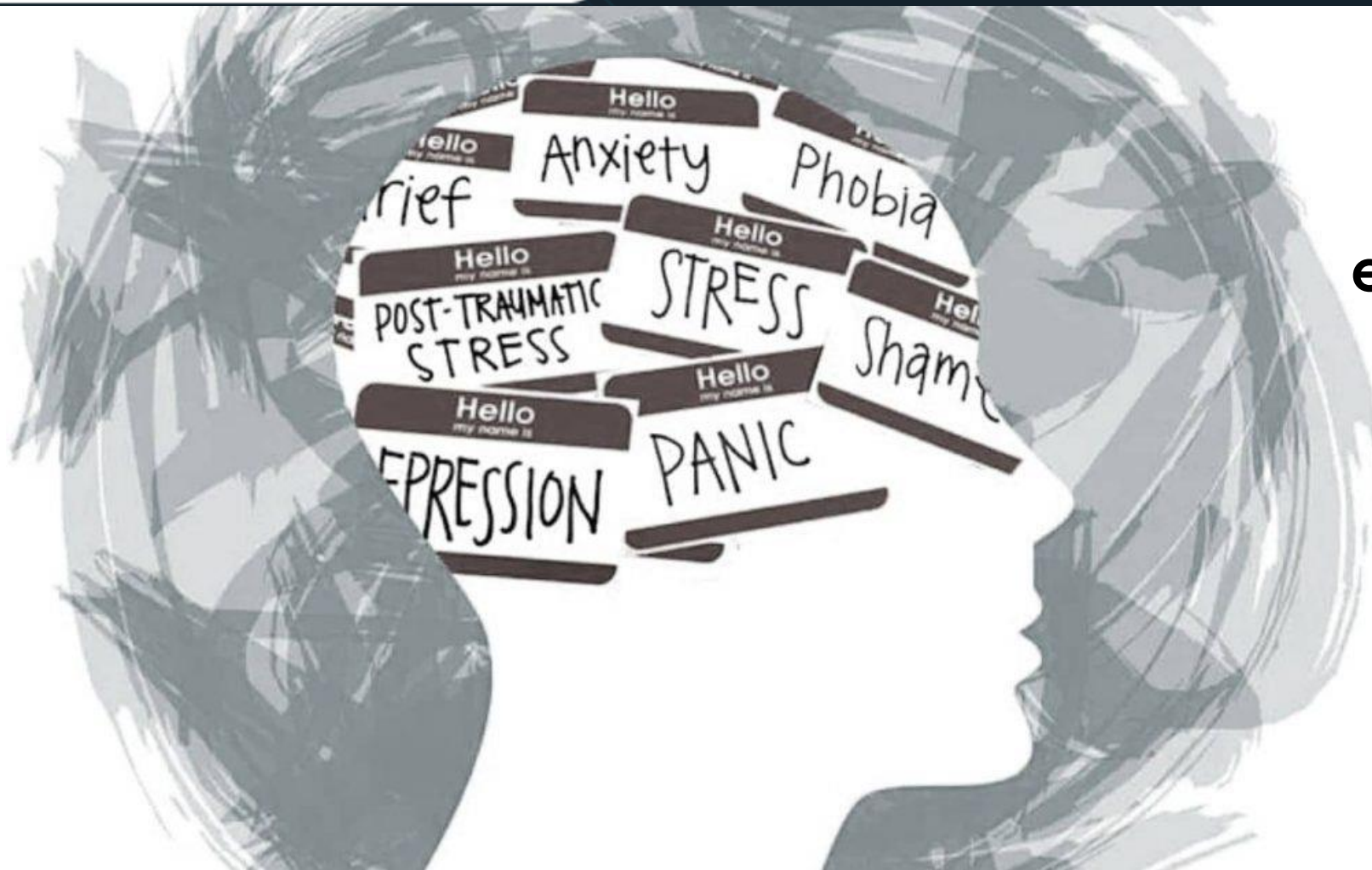
Objetivo 2

Generar una actitud proactiva hacia uno mismo/a y hacia las demás personas.



Objetivo 3

Impulsar el cambio y la incorporación de nuevas competencias.



Cerca de 1000 millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental





¿Qué es la Salud Mental?

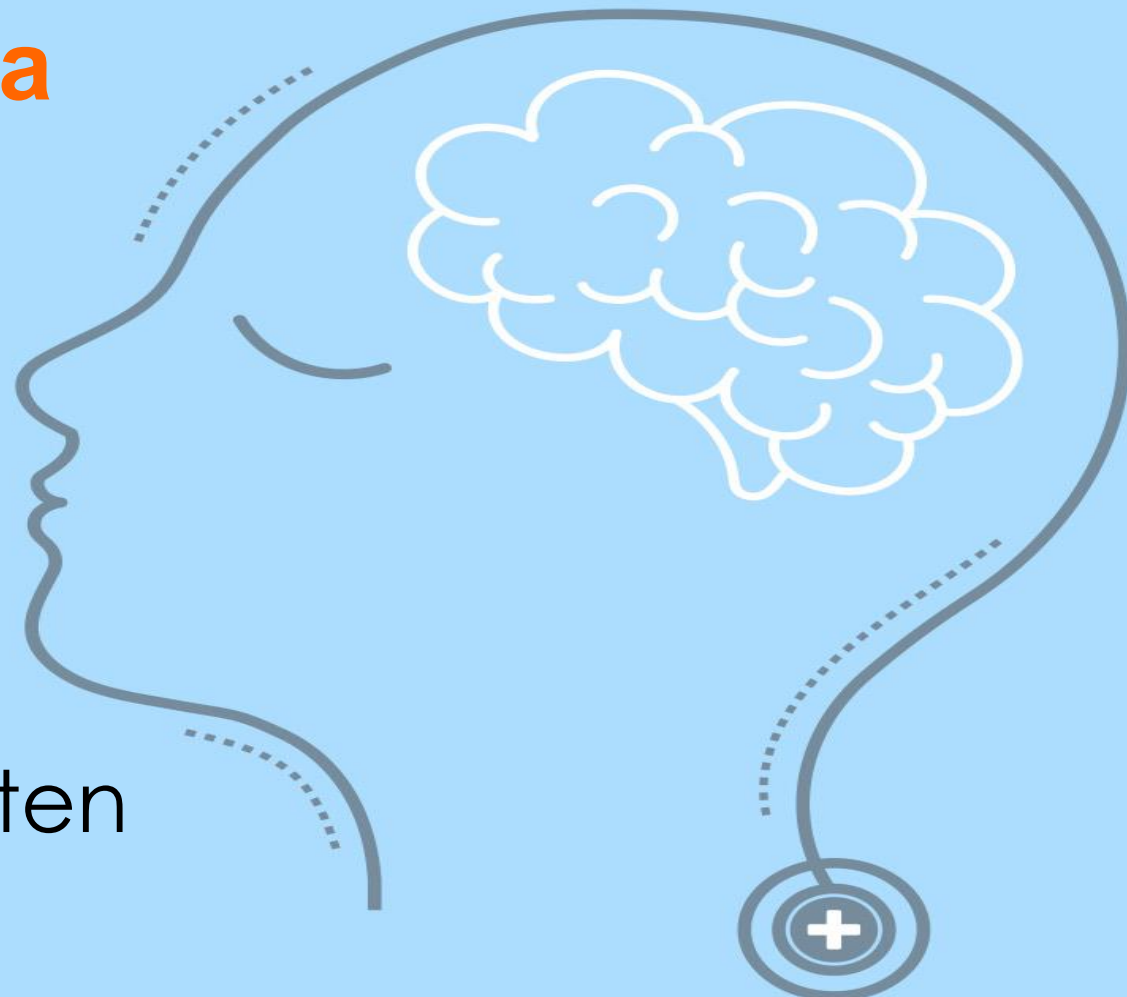
La Salud Mental

Es un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la **interacción** de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.



¿Qué puede afectar la salud mental?

- 🧠 La inseguridad
- 🧠 La desesperanza
- 🧠 El rápido cambio social
- 🧠 Los riesgos de violencia
- 🧠 Los problemas que afecten la salud física



¿Cuáles son las señales de alerta que nos dicen que algo no va bien?

- ✓ Cambios en nuestros hábitos alimenticios o de sueño.
- ✓ Aislamiento de las personas o dejar de disfrutar de las actividades diarias.
- ✓ Baja energía de manera constante.
- ✓ Tener cambios de humor severos.



¿Cuáles son las señales de alerta que nos dicen que algo no va bien?

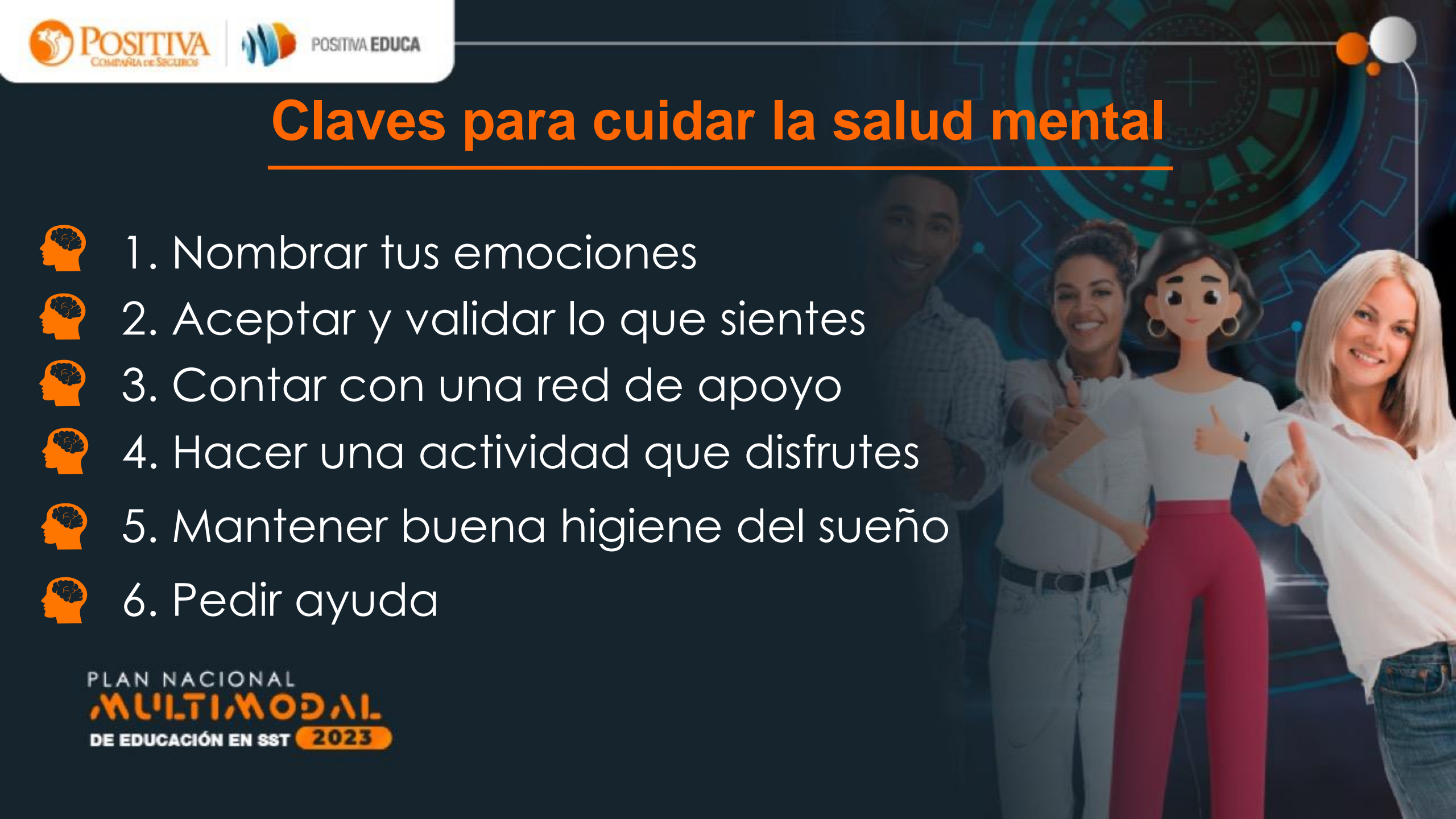
- ✓ Tener pensamientos recurrentes que nos causan dolor.
- ✓ No poder realizar nuestra vida diaria porque todo se nos hace cuesta arriba.



¿Cómo cuidar de la salud mental en el día a día?



Claves para cuidar la salud mental

- 
1. Nombrar tus emociones
 2. Aceptar y validar lo que sientes
 3. Contar con una red de apoyo
 4. Hacer una actividad que disfrutes
 5. Mantener buena higiene del sueño
 6. Pedir ayuda

Construye relaciones sanas

Establece un canal de comunicación fluido, claro y tranquilo con tu entorno familiar, evitando los conflictos.

Mantén el contacto con colegas y amigos

Programa actividades de desconexión de interés social y apóyate en ellos en temas laborales.

Lleva un estilo de vida saludable

Intenta hacer actividad física por lo menos 3 días a la semana por 30 minutos y fomenta horarios de sueño.



Desconéctate

Respetar los horarios laborales y desactiva las notificaciones de tu celular.

Lleva una agenda

Organiza tu día y establece tiempos para cada actividad.

Aparta tiempo para ti

En tus tiempos libres ocupa tu mente en actividades que sean de tu completo interés y te produzcan tranquilidad.

BIBLIOGRAFIA

- 1 OMS, (2022) [Salud mental: fortalecer nuestra respuesta \(who.int\)](https://www.who.int)
- 2 Manual básico para una atención en salud mental basada en la evidencia. Escuela Andaluza de Salud Pública. (2012). <https://bit.ly/3vSRRQS>
- 3 Buenas Prácticas. Promoción de la Salud mental en Entornos Laborales. Asociación El Puente Salud Mental. (2017). <https://bit.ly/3qgPje6>

EVALUÉMONOS



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

