

# 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



MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO



Positiva Compañía  
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Felicidad y Consciencia  
por la Vida**

---

# La Risa, Medicina para el Alma



# Experto Líder

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

**Roberto José Machado Rivero**

**Correo: [roberto@robertomachado.co](mailto: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



“ No reímos porque somos felices.  
Somos felices porque reímos.”

William James



# Tabla de contenidos



La Risa. Definición  
Las alteraciones  
cerebrales

**Momento 1**



Funciones y  
beneficios de la risa

**Momento 2**



Ejercicios de Risa  
Incondicional  
(Yoga de la Risa)

**Momento 3**



# Objetivo general

Dar a conocer los beneficios de la risa en nuestra salud física, mental y emocional, mediante juegos y ejercicios divertidos generadores del buen humor y la risa.

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Impulsar el buen humor y la risa sanadora



## Objetivo 2

Estimular mediante ejercicios un ambiente grupal que favorezca el buen humor, la comunicación y la desinhibición individual en el grupo.



## Objetivo 3

Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos.



**¿Cuándo fue la última vez que te reíste  
hasta que te dolió la barriga?**



# La risa: ¿qué es?



## La risa:

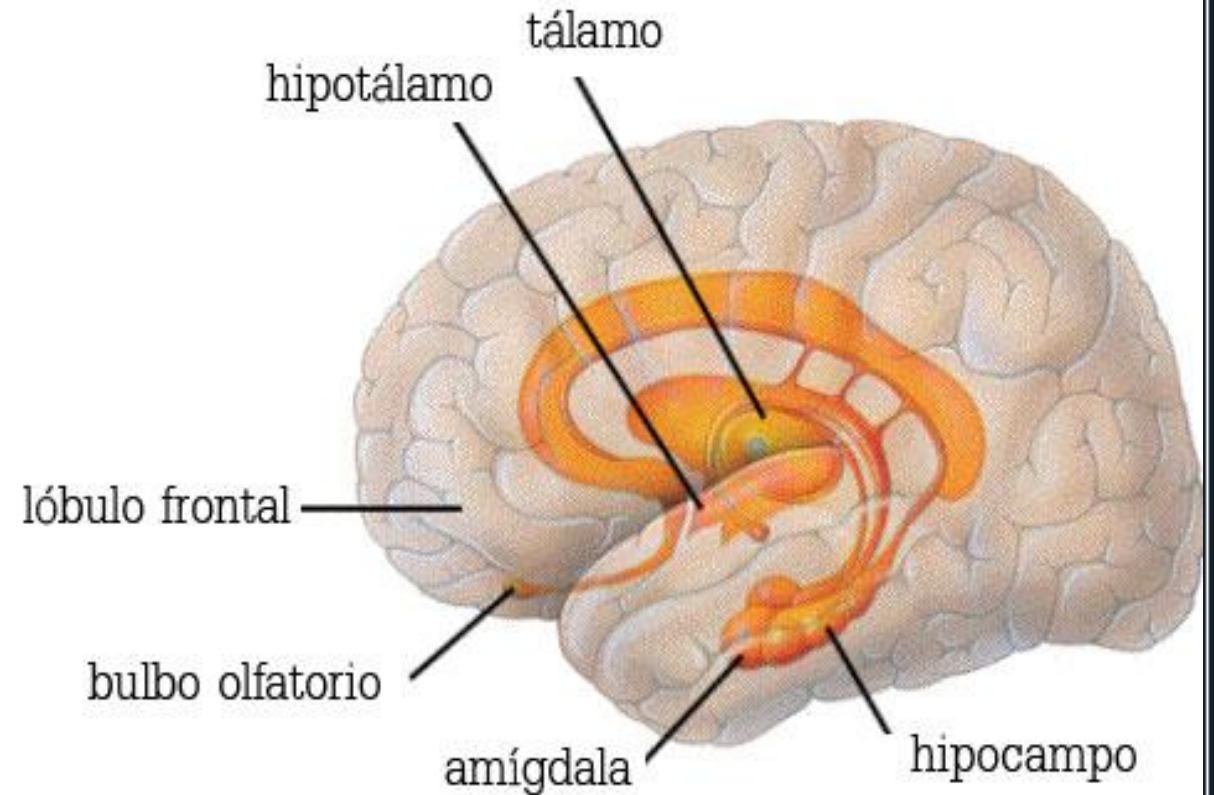
Es una respuesta fisiológica que se da como reacción a la estimulación externa o interna.



## Alteraciones cerebrales durante la risa

El sistema de recompensa cerebral sintetiza y libera un torrente de dopamina si la información es valorada como positiva y original.

Se generan también endorfinas y oxitocina, cosa que explica las sensaciones de relajación y plenitud propias de la risa sincera.



# Funciones y beneficios de la risa

1. Permite la liberación de energía provocada por las emociones.
2. Provoca activación física y psíquica.
3. Disminuye el estrés y el dolor.
4. Mejora nuestra salud.
5. Función de adaptación al medio social.



# Funciones y beneficios de la risa

6. Genera atracción sexual.
7. Tiene funciones defensivas.
8. Pero también ofensivas.







# Por Qué Necesitamos Reír ¿Más Hoy en Día?

Más del 70% de las enfermedades están vinculadas al estrés.



# Yoga de la Risa

RÍE Y ENTRENA UN CORAZÓN FELIZ

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

# BIBLIOGRAFIA

- 1 Kataria, Madan. Yoga de la Risa, Rie sin razón.
- 2 Díez, S. (2005). Reírse, el mejor antiestrés. Revista Mente Sana, 5; 134-136.
- 3 Wildgruber, D.; Szameitat, D.P.; Ethofer, T.; Brück, C.; Alter, K.; Grodd, W. & Kreifelts, B. (2013). [Different Types of Laughter Modulate Connectivity within Distinct Parts of the Laughter Perception Network](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063441). PLoS ONE 8 (5). e63441. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063441>

# 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](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

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



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

