

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**



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

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 AFRONTRAR
LA ANSIEDAD Y EL
ESTRES

08

TERAPIA DEL PERDON

12

CREA TU DESTINO

EVALUÉMONOS



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



“ 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:

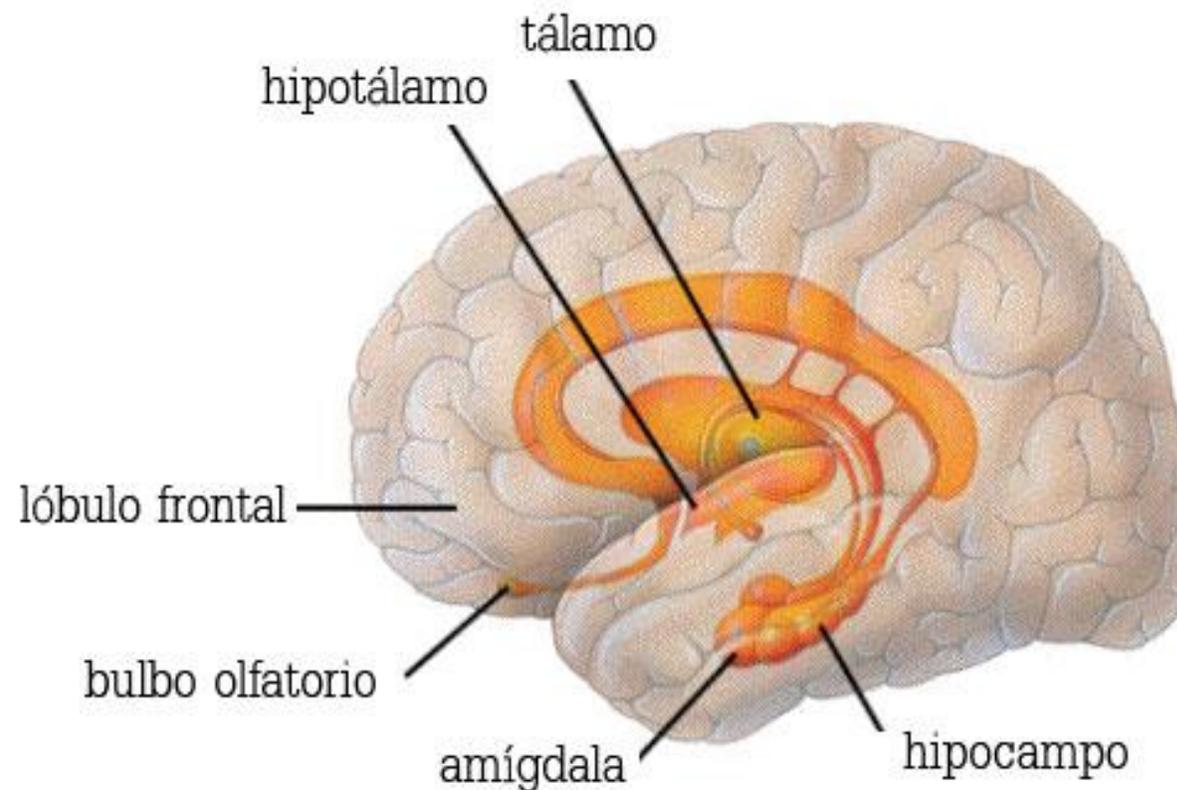
Es una respuesta fisiológica que se da como reacción a la estimulación externa o interna.



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



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

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

