

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**

Autoestima, el arte de aceptarse



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



“ Para tener una buena autoestima convierte lo negativo en positivo. Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo. ”

Roberto Machado



Tabla de contenidos



Autoestima.
Autoconocimiento.

Momento 1



Tips para ganar
confianza en uno
mismo

Momento 2



Ejercicio de
Meditación guiada
para trabajar la
autoestima

Momento 3

Objetivo general

Ayudar a los participantes a identificar y potenciar su autoestima para vivir de una manera más integrada y plena.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Conocerse mejor a uno mismo
Comprender qué es la autoestima.



Objetivo 2

Aprender cuáles son los fundamentos
de la autoestima sana y cómo
desarrollarlos y cultivarlos.



Objetivo 3

Identificar cómo me relaciono
conmigo mismo y cómo
podría mejorar esta relación.



¿Te comparas con los demás continuamente?

¿Te sientes muy seguro/a en algunos aspectos de tu vida pero en otros la inseguridad te bloquea?

¿Sientes que nunca es suficiente o que tú no eres suficiente?

¿Te criticas continuamente por tus debilidades o errores?

¿Te avergüenzas de alguna parte de ti que quieres ocultar a los demás?

¿Crees que si fueras más guapo/a, más inteligente o más simpático/a entonces sí serías feliz?

¿Tienes sueños por los que no te atreves a luchar porque sientes que no vas a ser capaz de alcanzarlos?

¿Te autosaboteas con hábitos poco saludables o comportamientos que te hacen daño?





*El problema no eres tú, sino
la forma en que te evalúas*

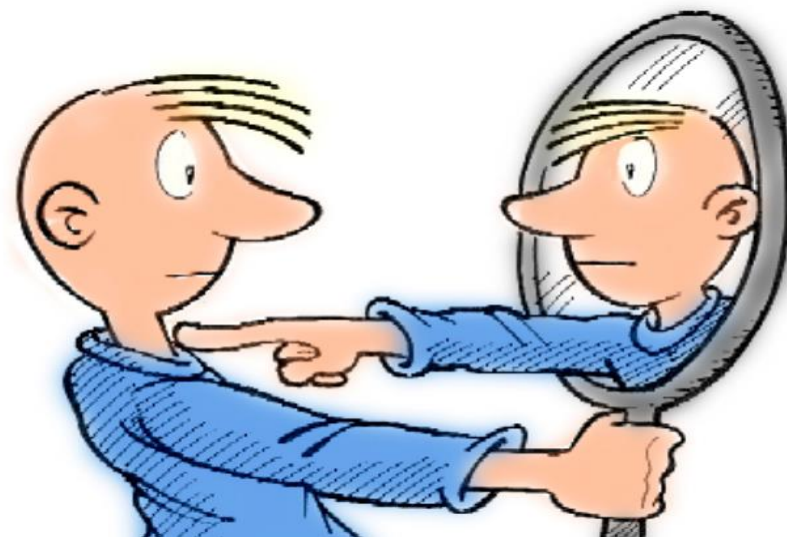
Todos los seres humanos tenemos algo que nos hace únicos, todos somos valiosos. Pero ¿de qué sirve ser valioso/a si tú no te aprecias?

Aceptarse a uno mismo


*Identificar aquello que
no resulta agradable,
respetarse y quererse*

Autoconocimiento

"Lo mas aterrador es aceptarse a uno mismo por completo" - Carl Jung



VHORK



**Aprende a valorarte y a amarte incondicionalmente.
Aprende a aceptarte tal y como eres.**



La búsqueda de la excelencia exterior implica previamente el éxito interior. Solo lo alcanzaremos si desarrollamos la confianza personal.

Confía
en ti,
y sabrás como
Vivir

Para ganar confianza en uno mismo

- ✓ Acepta que no eres perfecto.
- ✓ Mantén una actitud mental positiva.
- ✓ Mejora tu capacidad de comunicación.
- ✓ Añade a tu rutina diaria afirmaciones y visualizaciones.
- ✓ Reconoce los pasos positivos que has dado hasta ahora.





Meditación guiada para trabajar la autoestima

“ Que cada paso que des en tu camino esté impregnado de amor propio y aceptación, recordándote siempre que eres digno/a, valioso/a y merecedor/a de una vida plena y feliz. ”

RM Roberto Machado



BIBLIOGRAFIA

- 1** El poder de la Autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. (2011) Nathaniel Branden. PAIDÓS: Barcelona. <https://bit.ly/3f9LOzd>
- 2** De la autoestima a la estima del Yo profundo. (2004) Jean Monbourquette. Editorial SAL TERRAE: Santander. <https://bit.ly/3gaerxh>
- 3** Los Dones de la Imperfección. (2014) Brené Brown. Gaia & Alquimia: Madrid. <https://bit.ly/335hrr2>

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

