

# 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**

---

# Respiración Consciente para Calmar la Mente

---



# 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



“La respiración consciente es el puente que conecta tu mente y tu cuerpo, un camino hacia la tranquilidad interior.”

*Roberto Machado*



# Tabla de contenidos



Respiración Consciente.  
Definición.

**Momento 1**



Beneficios de la  
respiración consciente

**Momento 2**



Ejercicio de  
respiración consciente

**Momento 3**



# Objetivo general

Aprender técnicas de respiración consciente como herramienta para reducir el estrés y promover la calma mental.

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Comprender qué es la respiración consciente.



## Objetivo 2

Conocer los beneficios de practicar la respiración consciente.



## Objetivo 3

Aprender diferentes ejercicios de respiración consciente y cómo realizarlos correctamente.

*¿Alguien ha practicado la respiración consciente antes?*

*¿Qué beneficios han experimentado?*

*¿Hay alguna expectativa en particular que tengan para este taller?*



## *¿Qué es la respiración consciente?*

Es una práctica en la que nos enfocamos en tomar conciencia de nuestra respiración y controlarla de manera intencional. Consiste en **prestar atención plena a cada inhalación y exhalación**, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo.



## *Ejercicio de Respiración Consciente Calma Instantánea*

Sabes que estás respirando  
profundo cuando...



La **parte inferior de tu abdomen** se  
eleva al llenar tus pulmones de aire.



## Beneficios de la respiración consciente

- ✓ Reducir el cortisol.
- ✓ Baja la presión sanguínea.
- ✓ Una mente más tranquila.
- ✓ Dormir mejor.
- ✓ Mejor concentración.
- ✓ Regulación emocional.







***Ejercicio de Respiración Consciente  
Liberación del Estrés***

# MÉTODO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA 4-7-8






Desarrollada por un médico y pionero de la medicina integral, el Dr. Andrew Weil.

CONSISTE EN:



Se recomienda hacerlo 4 veces en la mañana y en la noche

## Momentos adecuados para practicar la respiración consciente

-  En momentos de estrés o tensión.
-  Antes de una presentación importante o evento estresante.
-  Cuando te sientas abrumado o agitado.
-  Para calmar la mente antes de dormir.
-  Durante pausas breves en tu rutina diaria para recargarte.



# *Ejercicio de Respiración Consciente Relajación Profunda*



Cuando sientes que no tienes el control de lo que está ocurriendo a tu alrededor, **recuerda:**



Siempre puedes  
controlar tu respiración

# BIBLIOGRAFIA

- 1** Manteniendo presente la respiración. Ajaan Lee Dhammardharo <https://acortar.link/GPUGNt>
- 2** Con cada respiración. Thanissaro Bhikkhu <https://acortar.link/AsHtxX>
- 3** Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Mariano Chóliz Montañés <https://acortar.link/vd7vNz>

# 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

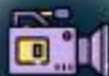
# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

