

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**



Como afrontar la ansiedad y el estrés



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



“El peso de la ansiedad es mayor que el del mal que la provoca.”

Daniel Defoe



Tabla de contenidos



La Ansiedad.
Definición

Momento 1



Niveles de Estrés
Comó tener estrés
positivo.

Momento 2



Ejercicios para
combatir la
ansiedad y el estrés

Momento 3

Objetivo general

Al finalizar el taller los asistentes percibirán que cuentan con unas herramientas eficaces para manejar su ansiedad, estrés y que podrán utilizarlas a lo largo de su vida.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Aprender y comprender qué es la Ansiedad, como se manifiesta y sus efectos.



Objetivo 2

Prevenir la aparición de síntomas de estrés y ansiedad.



Objetivo 3

Manejar herramientas de afrontamiento del estrés y la ansiedad.



Oganización
Mundial de la Salud

La OMS dice que la
ansiedad la sufre uno
de cada tres personas
en el planeta

**¿Se puede vivir sin eso?
Y, sobre todo, ¿sin estresarse?**





NIVELES DE ESTRÉS

TÓXICO

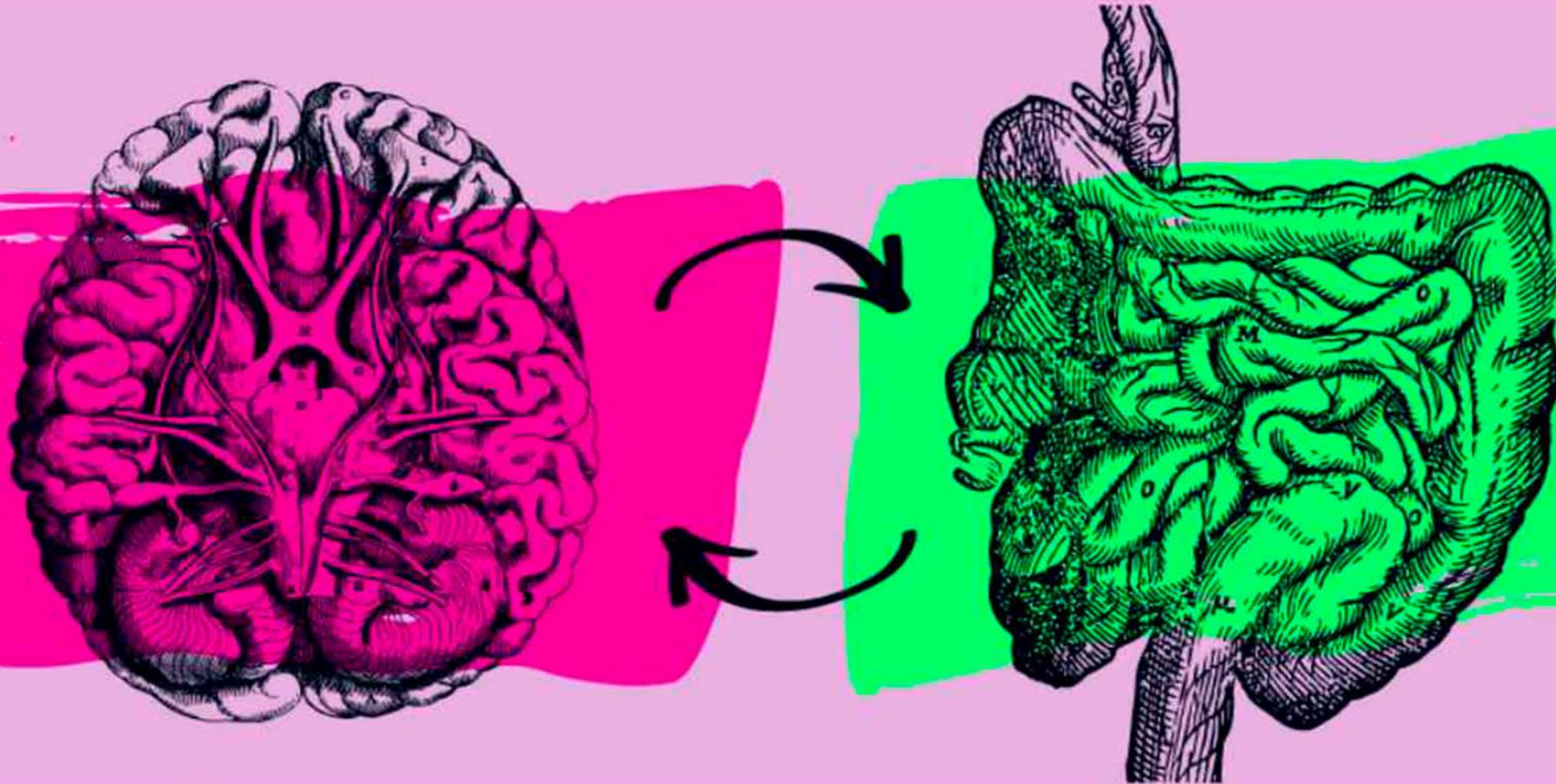


TOLERABLE



POSITIVO









¿Qué es la ansiedad?

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

La Ansiedad



Es un hábito mental,
no es una emoción,
la emoción es el
miedo.



Estoy cambiando la historia de la humanidad, soy increíble, y se lo cree



Voy a hacer una nueva marca

¿Cómo tener estrés positivo?



Voy a salvar una vida

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

Ejercicios para combatir la ansiedad y el estrés

✓ Ejercicio de la Sonrisa.



✓ Ejercicio de la Gratitud.



BIBLIOGRAFIA

- 1** Guía de la Ansiedad, Pedro Moreno <https://lc.cx/7xz5Ms>
- 2** Estrés y Ansiedad, McGraw Hill España <https://lc.cx/4tmGTy>
- 3** Trastornos de ansiedad. J. Américo Reyes-Ticas <https://lc.cx/xQaF9e>

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

