

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**



Amor propio – Crea la vida que deseas



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 amor que das al mundo
inicia con el amor que
cultivas en tu interior. ”

Roberto Machado



Tabla de contenidos



El amor propio.
Definición.

Momento 1



Reconociendo y
transformando
creencias limitantes.

Momento 2



Estrategias para
cultivar el amor propio
en la vida diaria.

Momento 3

Objetivo general

Explorar y fortalecer el amor propio como base fundamental para el bienestar emocional y relaciones saludables.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Comprender la importancia del amor propio en la salud mental y emocional.



Objetivo 2

Identificar creencias limitantes y aprender a transformarlas en pensamientos positivos.



Objetivo 3

Explorar prácticas y ejercicios para fomentar el amor propio en la vida diaria.



¿Qué es el Amor Propio?

**Es la capacidad de valorarse,
aceptarse y cuidarse de manera
genuina y compasiva.**

Amor Propio

Importancia de Desarrollar una Relación Saludable con Uno Mismo

1. Bienestar Emocional.
2. Autoconfianza.
3. Relaciones Interpersonales.
4. Toma de Decisiones.
5. Autocuidado.
6. Superación de Obstáculos.





Ejercicio Práctico 1: **Espejo de Autoafirmaciones**

**Soy valioso/a tal como soy.
Merezco amor y felicidad.
Mis logros son importantes.**

Identificación de Creencias Negativas sobre Uno Mismo

No soy lo suficientemente bueno/a.

No merezco ser feliz.

Nadie realmente me aprecia.

Siempre cometo errores.

No soy atractivo/a.

Cómo las Creencias Negativas afectan Nuestro Amor Propio y Bienestar

- ☹️ Autoestima Baja.
- ☹️ Autocrítica Excesiva.
- ☹️ Limitaciones Personales.
- ☹️ Relaciones Interpersonales.
- ☹️ Salud Mental.
- ☹️ Ciclo Vicioso.



Identificar y Cambiar Creencias Limitantes

¿De dónde provienen estas creencias?

¿Son realmente ciertas o son construcciones basadas en experiencias pasadas?



Pasos para Desafiar y Transformar Creencias Limitantes

1. Autoconciencia.
2. Cuestiona la Evidencia.
3. Perspectiva Alternativa.
4. Reformulación Positiva.
5. Práctica Constante.
6. Evidencia Contraria.
7. Apoyo y Reflexión.

Ejemplo de Cambio de Perspectiva: De Autocrítica a Autocompasión

Autocrítica: "Siempre cometo errores y no soy lo suficientemente competente en mi trabajo. Nadie valora lo que hago."

Autocompasión: "Soy humano y cometer errores es parte del proceso de aprendizaje. Estoy dispuesto/a a aprender y mejorar. Mi trabajo tiene valor y las personas cercanas reconocen mi esfuerzo."

Estrategias para Cultivar el Amor Propio

- ✓ Autocuidado y Priorización Personal.
- ✓ Autoaceptación y Autocompasión.
- ✓ Diálogo Interno Positivo.
- ✓ Reconocimiento de Logros y Fortalezas.
- ✓ Establecimiento de Metas Realistas.
- ✓ Cuidado de las Relaciones Personales.
- ✓ Practica la Gratitud.
- ✓ Desarrollo de Habilidades y Pasiones.
- ✓ Aprendizaje de la Resiliencia.
- ✓ Practica el Perdón.



Amor Propio

Meditación Guiada



BIBLIOGRAFIA

- 1** El Arte de Amarse a Uno Mismo por Louise Hay <https://lc.cx/1-stlB>
- 2** Amor Propio: Cómo Aprender a Quererte a Ti Mismo por Walter Riso https://lc.cx/7he0_G
- 3** Los seis pilares de la autoestima por Nathaniel Branden <https://lc.cx/svfTol>

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 descubrelo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

