

# 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



MINISTERIO DE HACIENDA Y  
CRÉDITO PÚBLICO



Positiva Compañía  
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Felicidad y Consciencia  
por la Vida**

---



# Terapia del Perdón

---



# 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

“ El perdón es un regalo  
que te das a ti mismo. ”

*Roberto Machado*



# Tabla de contenidos



Introducción y  
Comprensión del  
Concepto de Perdón.

**Momento 1**



Exploración de Técnicas  
y Aplicación Práctica.

**Momento 2**



Reflexión y Cierre.

**Momento 3**

# Objetivo general

Comprender los beneficios del perdón y cómo aplicar la Terapia del Perdón en nuestras vidas.

---





# Objetivos específicos



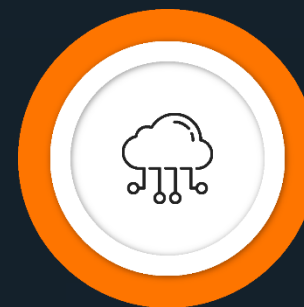
## Objetivo 1

Explorar los conceptos fundamentales del perdón.



## Objetivo 2

Identificar los obstáculos comunes para perdonar.



## Objetivo 3

Aprender técnicas prácticas para practicar la Terapia del Perdón.



# ¿Qué es el Perdón? y ¿Por Qué es Importante?

# El Perdón

El perdón es un proceso emocional y psicológico en el cual una persona renuncia a la necesidad de venganza o castigo hacia alguien que ha causado un daño.

# Importancia del perdón

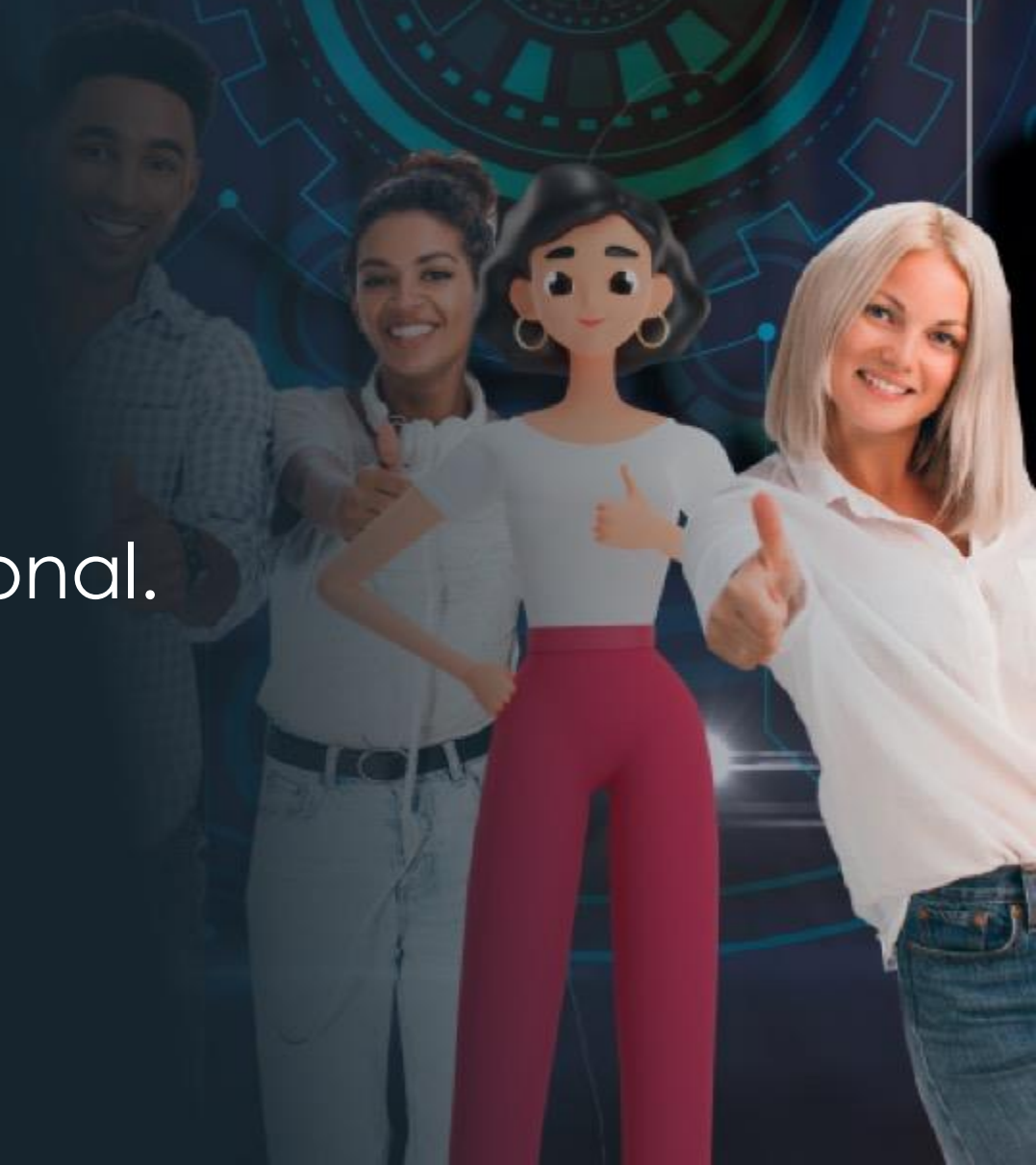


Es importante para **la salud mental y emocional**, y cómo puede liberar a las personas de la carga emocional del rencor y el resentimiento.



# Importancia del Perdón

- ✓ Bienestar Emocional.
- ✓ Mejora de las Relaciones.
- ✓ Reducción del Estrés.
- ✓ Promoción del Crecimiento Personal.
- ✓ Generación de Empatía.







**Ejemplos de situaciones en las que el perdón ha  
tenido un impacto positivo en la vida de las personas**

# Beneficios del Perdón

- 🧠 Bienestar Emocional.
- 🧠 Reducción del Estrés.
- 🧠 Mejora de la Salud Mental.
- 🧠 Mejora de las Relaciones.
- 🧠 Empoderamiento Personal.
- 🧠 Crecimiento Personal.
- 🧠 Fomento de la Empatía.
- 🧠 Promoción de la Paz Interior.



# Obstáculos para el Perdón

- Orgullo y Ego.
- Miedo a Ser Herido de Nuevo.
- Falta de Comprensión.
- El Deseo de Justicia o Venganza.
- Falta de Habilidad para Expresar Emociones.
- Ciclos de Rencor.
- Heridas Profundas y Trauma.
- Cultura y Contexto Social.



# Técnicas de Terapia del Perdón

- ✓ Toma de Perspectiva.
- ✓ Comprensión del Agresor.
- ✓ Expresión de Emociones.
- ✓ Decisión de Perdonar.
- ✓ Ejercicios de Visualización.
- ✓ Rituales de Perdón.
- ✓ Apoyo y Terapia Profesional.
- ✓ Práctica Continua.





# Ejercicios prácticos Terapia del Perdón

## Carta de Perdón



# Ejercicios prácticos Terapia del Perdón



## Visualización de Perdón

# BIBLIOGRAFIA

- 1** Perdón Radical, Colin Tipping <https://lc.cx/3PxqMT>
- 2** Perdonar es Sanar, Fred Luskin <https://lc.cx/S4HK63>
- 3** El Perdón Interior, Javier Carbonell <https://lc.cx/Rgy9wz>

# 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

