

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

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.

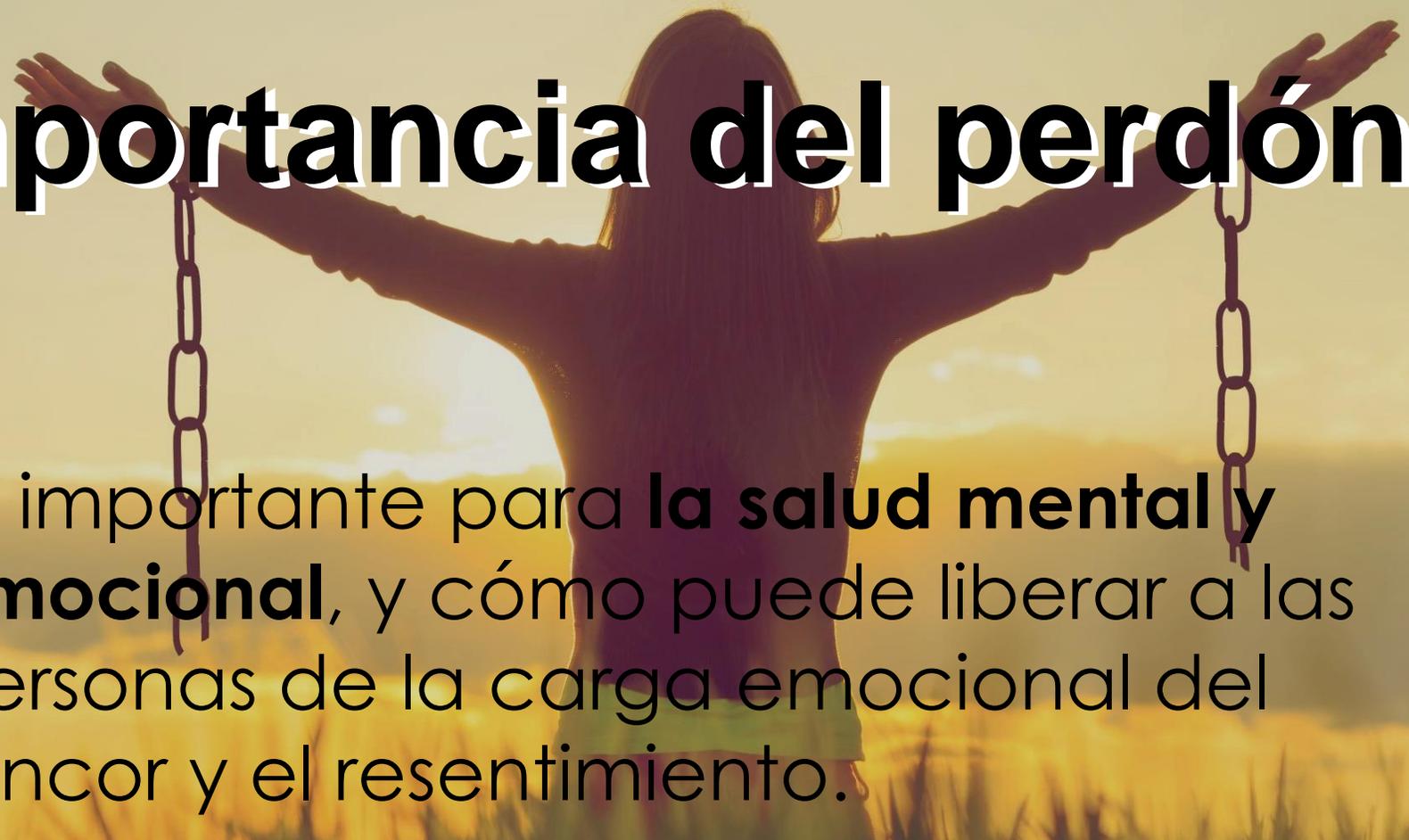


¿Qué es el Perdón? y ¿Por Qué es Importante?

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

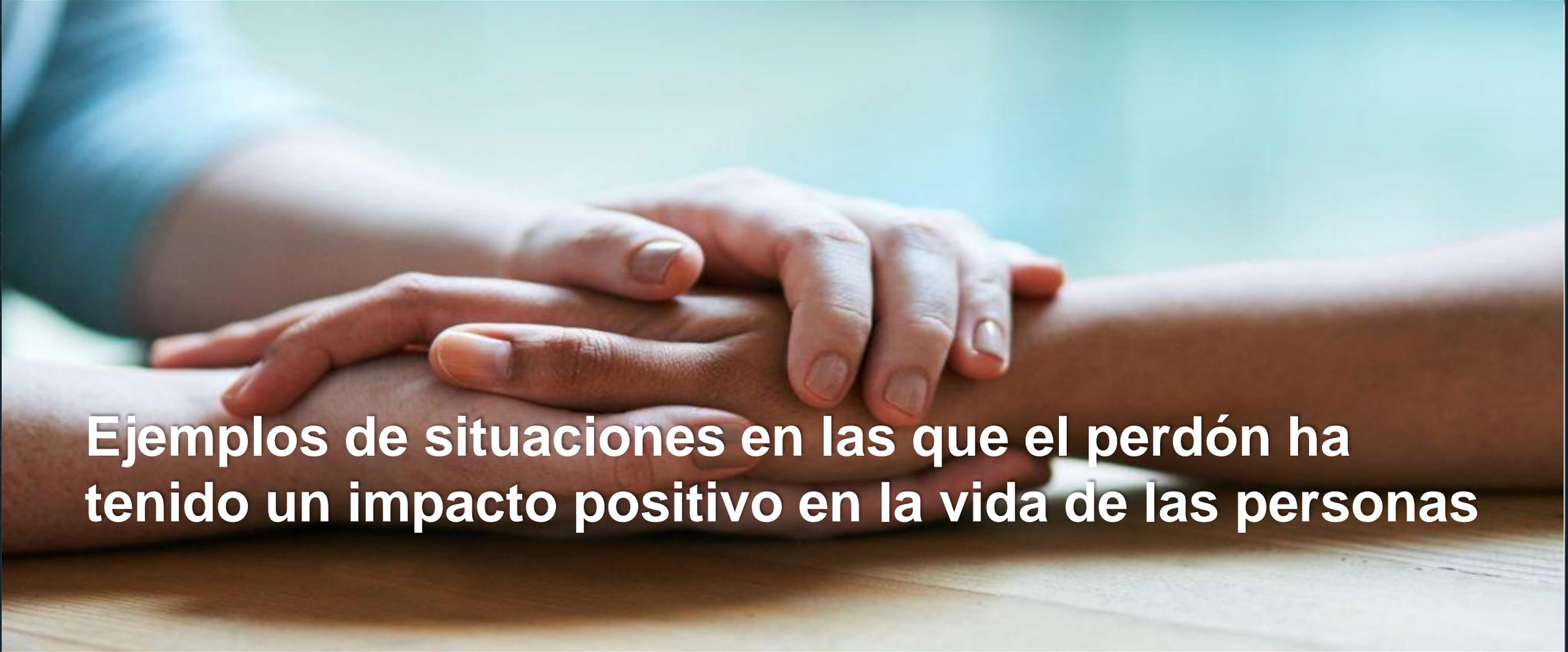


Es importante para **la salud mental y emocional**, y cómo puede liberar a las personas de la carga emocional del rencor y el resentimiento.

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 practicos 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



**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

