

# 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**

---



# Practicar el desapego: Soltar para ser feliz

---



# 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

“ La felicidad no está en aferrarse a lo que tenemos, sino en liberarnos de lo que no necesitamos. ”

*Roberto Machado*



# Tabla de contenidos



Comprender el  
Apego y su Impacto.

**Momento 1**



Estrategias Prácticas  
para el Desapego.

**Momento 2**



Compartiendo  
Experiencias y  
Reflexiones Finales.

**Momento 3**

# Objetivo general

Ayudar a los participantes a comprender la importancia del desapego en la búsqueda de la felicidad y proporcionar herramientas prácticas para aplicar el desapego en su vida.

---



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Explorar las causas y efectos del apego en la vida cotidiana.



## Objetivo 2

Identificar estrategias para soltar y practicar el desapego.



## Objetivo 3

Fomentar la reflexión personal y el diálogo entre los participantes.



# ¿Qué es el Apego?

# ¿Qué es el Apego?

Es una conexión emocional intensa que puede involucrar a personas, objetos, ideas o incluso lugares. El apego suele estar relacionado con sentimientos de dependencia, necesidad y seguridad emocional.

# ¿Cuáles son Los Efectos del Apego en tu Vida?

- 1.- Bienestar Emocional.
- 2.- Relaciones Interpersonales.
- 3.- Salud Mental.
- 4.- Toma de Decisiones.
- 5.- Independencia y Autonomía.
- 6.- Afrontamiento ante la Pérdida.
- 7.- Autoconcepto y Autoimagen.





# Cómo Practicar el Desapego

# Practicar el Desapego

- ✓ **Cultiva la Conciencia**
- ✓ Acepta la Impermanencia
- ✓ **Practica la Atención Plena (Mindfulness)**
- ✓ Libera Expectativas
- ✓ **Simplifica tu Vida**
- ✓ Aprende a Decir "No"
- ✓ **Cuida de Ti Mismo**
- ✓ Visualización de Soltar
- ✓ **Busca Apoyo**
- ✓ Practica la Gratitud



## Ejemplos de Situaciones para Practicar el Desapego

- 
- Relaciones Personales
  - Expectativas Personales
  - Logros y Reconocimiento
  - Control Excesivo
  - Opiniones de los Demás
  - Objetos Materiales
  - Pasado y Arrepentimientos
  - Ideas y Creencias Limitantes
  - Metas y Resultados
  - Religión o Espiritualidad



# Ejercicio: Identificando Apegos

¿A qué objetos, personas o ideas sientes que estás más apegado en tu vida?

¿Cuáles son las emociones que experimentas cuando piensas en perder estos apegos?

¿Qué apegos crees que te brindan seguridad o felicidad?

¿Has experimentado alguna vez dificultades o sufrimiento debido a tus apegos?

¿Qué apegos crees que podrían estar limitando tu crecimiento personal o tu bienestar?



# BIBLIOGRAFIA

- 1** Desapegarse sin anestesia. Walter Riso <https://lc.cx/WRaJ9K>
- 2** Déjalo ir. John Purkiss <https://lc.cx/VrEQNQ>
- 3** La gran destreza. Cómo dominar el arte del desapego transformará tu vida <https://lc.cx/kr76X->

# 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

