

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**



El Poder de la Gratitud



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

“ La gratitud es el tesoro oculto que puede transformar tu vida. Bienvenidos a un viaje de descubrimiento y cambio positivo. ”

Roberto Machado



Tabla de contenidos



Introducción a la
Gratitud

Momento 1



Prácticas de Gratitud

Momento 2



Gratitud en las
Relaciones

Momento 3

Objetivo general

Explorar y comprender cómo la gratitud puede transformar nuestras vidas y fomentar una actitud positiva.



Objetivos específicos



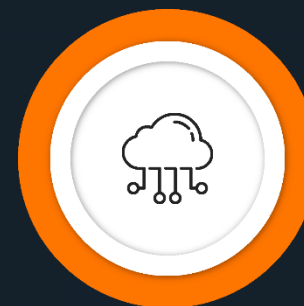
Objetivo 1

Aprender los beneficios de la gratitud en la salud mental y emocional.




Objetivo 2

Descubrir prácticas efectivas para cultivar la gratitud en la vida diaria.



Objetivo 3

Comprender cómo la gratitud puede fortalecer las relaciones interpersonales.



¿Qué es la gratitud?

¿Qué es la gratitud?

Es una emoción y actitud que implica reconocer y valorar lo positivo, valioso y beneficioso en la vida. Se manifiesta cuando una persona se siente agradecida y apreciativa por las experiencias, acciones, personas o cosas que han contribuido de manera positiva a su bienestar y felicidad.



Elementos clave de la gratitud

- ✓ Reconocimiento.
- ✓ Valoración.
- ✓ Expresión.
- ✓ Beneficio emocional.
- ✓ Conexión social.





Diario de Gratitud

Expresión de Agradecimiento

Cuando te dicen:
¡Gracias!
¿Qué respondes?



Meditación de Gratitud






Enfocarse en lo Positivo

¿Qué lección puedo aprender de esto?



Actos de Bondad Aleatoria



**SÉ AGRADECIDO
POR LAS
PEQUEÑAS COSAS**



Comparte Gratitud con Amigos y Familiares



VISUALIZACIÓN POSITIVA: ALCANZA TUS PROPOSITOS Y METAS



Voluntariado y Servicio a la Comunidad

Reevaluación de las Prioridades



Pausa para Reflexionar



Practicar la Escucha Activa

Beneficios de la Gratitud en las Relaciones

- ✓ Fomenta la Confianza.
- ✓ Mejora la Comunicación.
- ✓ Genera Ciclos de Bondad.
- ✓ Reduce Conflictos.
- ✓ Crea un Sentimiento de Valoración Mutua.
- ✓ Fortalece los Lazos Emocionales
- ✓ Fomenta Relaciones Duraderas

Beneficios de la Gratitud en las Relaciones

- 🧠 Mejora del bienestar emocional.
- 🧠 Reducción de la depresión.
- 🧠 Mejora de las relaciones interpersonales.
- 🧠 Aumento de la resiliencia emocional.
- 🧠 Mejora del sueño.
- 🧠 Fomento de la autoestima.
- 🧠 Reducción del estrés y la ansiedad.
- 🧠 Mejora del estado de ánimo.
- 🧠 Mayor satisfacción con la vida.



**¡Hagamos juntos un ejercicio
de gratitud por siete días!**

**¡En mi vida,
solo lo bueno
Viene a mí!**



BIBLIOGRAFIA

- 1 "La Magia" de Rhonda Byrne <https://lc.cx/fCW-Hz>
- 2 "El Arte de Agradecer" de David Steindl-Rast https://lc.cx/K_PYN2
- 3 "Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier" de Robert A. Emmons. <https://lc.cx/y51XHE>

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

