

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024



**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y  
CONSCIENCIA POR  
LA VIDA**

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**





# SESIÓN 6: BIENESTAR TOTAL: CUERPO, MENTE, ESPÍRITU

## Experto Líder: Roberto Machado

### Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



[roberto@robertomachado.co](mailto:roberto@robertomachado.co)



+57 350 8492513





# Ruta del conocimiento



# Ruta del conocimiento





# Evaluémonos

---





*“EL BIENESTAR NO ES SOLO LA AUSENCIA  
DE MALESTAR, SINO LA PRESENCIA ACTIVA  
DE LA SALUD EN TODAS SUS DIMENSIONES”*

Roberto Machado





# TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción al concepto de bienestar integral

02

Importancia del equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu

03

Pilares del Bienestar Físico, Mental, Espiritual

04

Obstáculos comunes y cómo superarlos

05

Pasos prácticos para implementar un estilo de vida de bienestar integral





## Objetivo general

Proporcionar herramientas y conocimientos prácticos para mejorar el bienestar integral, promoviendo un estilo de vida saludable y equilibrado que beneficie cuerpo, mente y espíritu.





# Objetivos específicos



Comprender el concepto de bienestar integral y su importancia en la vida cotidiana.



Identificar los pilares del bienestar físico, mental y espiritual y su impacto en la salud general.



Explorar obstáculos comunes que pueden afectar el bienestar integral y aprender estrategias para superarlos..



Ofrecer pasos prácticos y un ejercicio de visualización guiada para implementar y fortalecer un estilo de vida de bienestar integral.





# Bienestar Integral

## 1 Definición de bienestar integral

El bienestar integral contempla el desarrollo y equilibrio de nuestras dimensiones física, mental y espiritual.

## 2 Importancia de la visión holística

Adoptar una visión holística nos permite abordar nuestras necesidades de forma integral y alcanzar un verdadero estado de bienestar.

## 3 Beneficios de este enfoque

Mejora en la salud, mayor satisfacción personal, mayor energía y vitalidad, y una vida más plena y significativa.



# Importancia del Equilibrio entre Cuerpo, Mente y Espíritu

## Cuerpo

Cuidar nuestra salud física a través de una alimentación saludable, ejercicio regular y descanso adecuado.

## Mente

Cultivar nuestro bienestar mental mediante técnicas de gestión del estrés, mindfulness y autoconocimiento.

## Espíritu

Nutrir nuestra dimensión espiritual a través de la conexión, el propósito y la trascendencia.





# Pilares del Bienestar Físico

## Alimentación Balanceada

Una dieta equilibrada y nutritiva que proporcione los nutrientes esenciales para el cuerpo.

## Actividad Física

Práctica regular de ejercicio que fortalezca nuestro sistema cardiovascular y muscular.

## Descanso

Asegurar un sueño reparador y suficiente que permita la recuperación física y mental.







# Pilares del Bienestar Mental



## Manejo del Estrés

Desarrollar estrategias efectivas para manejar y reducir los niveles de estrés.



## Mindfulness y Meditación

Cultivar la atención plena y la conciencia del momento presente.



## Resiliencia Emocional

Capacidad de afrontar las adversidades, superarlas y salir fortalecido de ellas.





**Ejercicio Práctico:  
Visualización Guiada "Encuentra tu Centro"**



# Pilares del Bienestar Espiritual



## Conexión Personal y con Otros

Establecer conexiones significativas con nosotros mismos, los demás y algo más grande que nosotros.



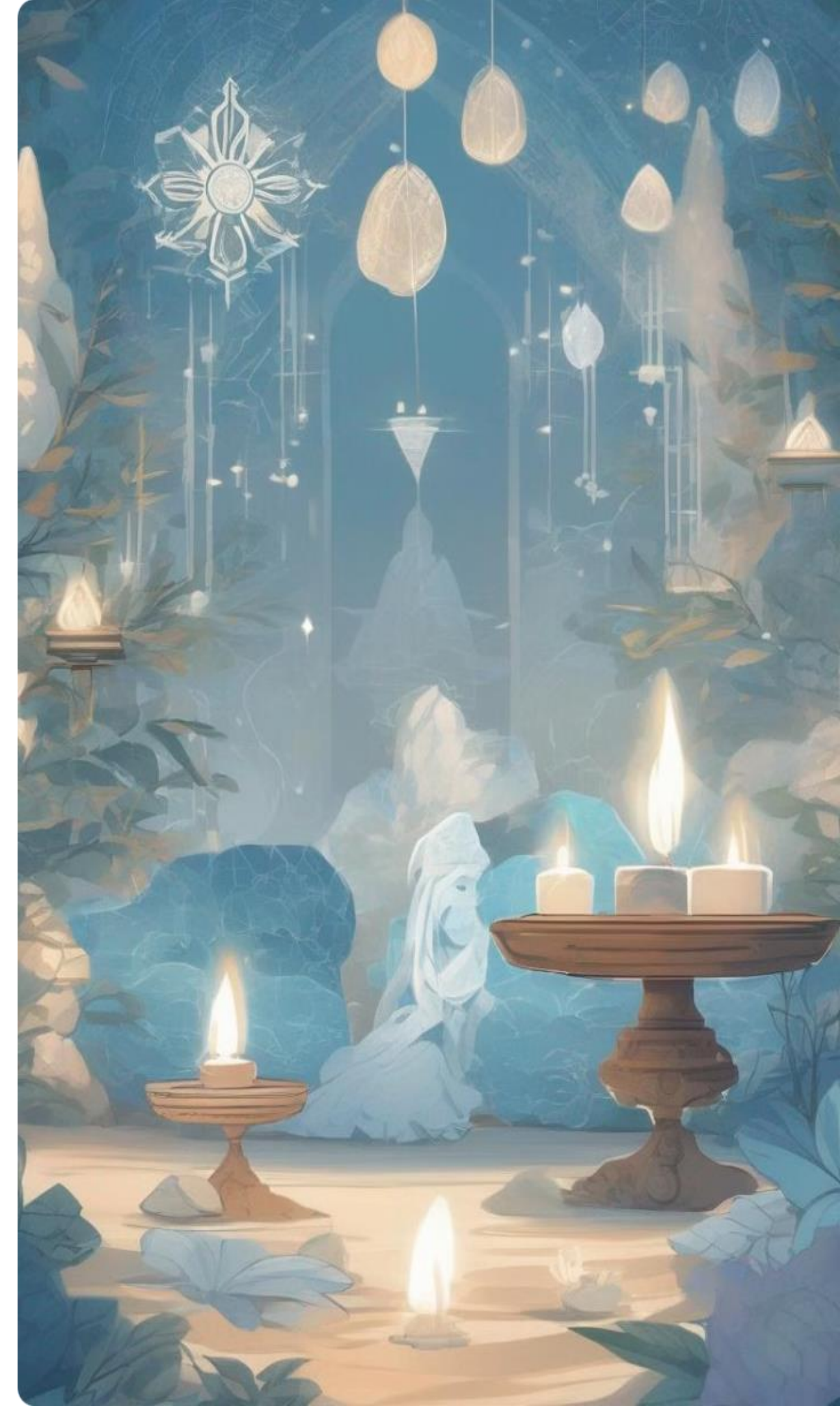
## Sentido de Propósito y Significado

Encontrar un sentido y propósito en nuestras vidas que nos motive y guíe.



## Prácticas de Gratitud y Perdón

Al practicar la gratitud, encontramos la fuerza para perdonar, y al perdonar, experimentamos una mayor gratitud por las oportunidades de crecimiento que nos brinda la vida.







# Obstáculos comunes y cómo superarlos

1

## Tiempo Limitado

Prioriza el autocuidado y programa actividades saludables en tu rutina diaria.

2

## Estrés Laboral

Utiliza técnicas de manejo del estrés como la organización, la delegación y la práctica regular de la relajación.

3

## Distracciones Diarias

Establece límites claros y dedica tiempo específico para actividades importantes.



# Pasos Prácticos para Implementar un Estilo de Vida de Bienestar Integral



- 1 Planificación de Comidas**  
Planifica comidas equilibradas y nutritivas.
- 2 Programación de Ejercicio**  
Establece un horario regular para la actividad física.
- 3 Práctica de Mindfulness**  
Incorpora la meditación y la respiración profunda diariamente.
- 4 Reflexión Diaria**  
Dedica tiempo para reflexionar sobre tus experiencias y emociones.





***"Vive en equilibrio, vive en plenitud."***

 Roberto Machado

**Gracias por Participar  
¡Cuida de tu cuerpo, mente y espíritu!**



# Evaluémonos

---





# Bibliografía


- Covey, S. R. (2013). Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.
- Goleman, D. (2015). La inteligencia emocional.
- Kabat-Zinn, J. (2016). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.
- Hanh, T. N. (2015). El milagro de mindfulness: Una introducción a la práctica de la meditación.
- Seligman, M. E. P. (2011). La auténtica felicidad: Usar la psicología positiva para alcanzar el potencial que llevamos dentro.





Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos





# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp





# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular