

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 8:

AUTENTICIDAD: VIVE EN ARMONÍA

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



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



*“EN EL VIAJE HACIA UNA VIDA PLENA, LA
AUTENTICIDAD ES LA BRÚJULA QUE NOS
GUÍA HACIA NUESTRA VERDADERA ESENCIA”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción: Vivir con autenticidad

02

¿Qué es la autenticidad?

03

Beneficios de vivir con autenticidad

04

Identificar tus valores personales

05

Alinear tus acciones con tus valores

04

Encontrar la armonía interior (Meditación mindfulness)



Objetivo general

Explorar y fortalecer la autenticidad personal y profesional para vivir y trabajar en armonía, promoviendo un entorno laboral más feliz y productivo.



Objetivos específicos



Comprender el concepto de autenticidad y su importancia en la vida personal y profesional.



Identificar y reflexionar sobre tus valores personales:
Reconocer los valores que guían tus decisiones y acciones.



Aprender a alinear tus acciones con tus valores: Desarrollar la capacidad de actuar de acuerdo con lo que valoras.



Desarrollar estrategias para superar el miedo a ser auténtico: Implementar métodos para enfrentar los miedos y ser fiel a ti mismo.

Vivir con Autenticidad

La autenticidad es la base de una vida plena y satisfactoria. **Ser auténtico implica ser fiel a nosotros mismos,** actuar de acuerdo con nuestros valores y no dejar que el miedo o la presión externa nos desvíen de nuestro verdadero ser.



¿Qué es la autenticidad?

La autenticidad es la congruencia entre nuestros pensamientos, emociones, valores y acciones. Es ser honesto con uno mismo y con los demás, y actuar de acuerdo con lo que realmente somos y creemos.

Ejemplos:

- Expresar tus verdaderos sentimientos en una conversación importante.
- Tomar decisiones basadas en lo que es correcto para ti, no en lo que otros esperan de ti.

Beneficios de Vivir con Autenticidad



Bienestar Emocional

Menor estrés y mayor satisfacción.



Relaciones Sólidas

Conexiones genuinas, significativas y duraderas.



Propósito Claro

Mayor claridad y dirección en la vida.

Confianza en Uno Mismo

Mayor autoestima y autoconfianza.

Resiliencia

Capacidad para enfrentar y superar desafíos.

Identificar tus Valores Personales

Los **Valores** son los principios que guían nuestras decisiones y comportamientos.

Preguntémonos:

¿Cuáles son los momentos en que te has sentido más orgulloso de ti mismo?

¿Qué situaciones te han causado mayor frustración o tristeza?





Alinear tus Acciones con tus Valores

Importancia de la Coherencia: Actuar de acuerdo con nuestros valores nos brinda paz interior y satisfacción.

Ejemplo Práctico: Si valoras la honestidad, busca siempre ser transparente en tus interacciones.

Pasos para la Alineación:

- **Reflexiona:** Identifica tus valores y cómo se reflejan en tu vida diaria.
- **Planifica:** Define acciones específicas que te ayuden a vivir de acuerdo con esos valores.
- **Ejecuta:** Lleva a cabo esas acciones y revisa regularmente tu progreso.

Ser Fiel a Ti Mismo en las Relaciones



Comunicación Auténtica

Expresa tus pensamientos y sentimientos con sinceridad y respeto.

Ejemplo: En una discusión, comparte tus verdaderos sentimientos sin temor al juicio.



Límites Saludables

Establece y respeta tus propios límites y los de los demás.

Ejemplo: Decir "no" cuando algo va en contra de tus valores o te causa malestar.



Consejos Prácticos

- ✓ Sé honesto pero también compasivo.
- ✓ Aprende a escuchar activamente a los demás.
- ✓ Practica la empatía para entender las perspectivas ajenas.

Superar el Miedo a Ser Auténtico



Reconocer tus miedos

Identifica las barreras que te impiden ser auténtico.



Empezar Despacio

Da pequeños pasos hacia la autenticidad.



Fija una Dirección

Define tus objetivos y valores.



Celebra Tus Logros

Reconoce y valora cada paso hacia la autenticidad.





Meditación: Encontrar la Armonía Interior

Encuentra un lugar tranquilo

Respira profundamente

Observa tus pensamientos
sin juzgarlos

Siente la conexión con tu
ser interior

Regresa a tu respiración

Experimenta la paz y la
armonía



"Sé tú mismo; el mundo necesita tu autenticidad"

 Roberto Machado

**Les deseo un camino lleno de autenticidad y armonía.
¡Hasta la próxima!**

Bibliografía

- ▶ El poder de la vulnerabilidad: Enseñanzas sobre la autenticidad, la conexión y el coraje. Brown, Brené. Editorial Urano, 2013. <https://lc.cx/OFPid7>
- ▶ El camino del ser. Rogers, Carl. Editorial Paidós, 1980. <https://lc.cx/KQ4s4W>
- ▶ Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Goleman, Daniel. Editorial Kairós, 1995. <https://lc.cx/q2500l>
- ▶ Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo. Neff, Kristin. Editorial Sirio, 2011. <https://lc.cx/xWGtCV>



Evaluémonos



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