

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 7: CONEXIONES SIGNIFICATIVAS: VIDA PLENA

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



*“LA CALIDAD DE NUESTRAS CONEXIONES
DETERMINA LA CALIDAD DE NUESTRA VIDA.”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Explorando la
Importancia de las
Conexiones en la Vida

02

Conexión con Uno Mismo:
Autoconocimiento y
Autorreflexión

03

Conexión con los Demás:
Fortaleciendo los Vínculos
Interpersonales

04

Conexión con la Comunidad:
Participación y Compromiso
Social

05

Conexión con el Propósito:
Descubriendo la Misión
Personal



Objetivo general

Comprender la importancia de las conexiones significativas en diferentes ámbitos de la vida y cómo estas influyen en la felicidad y el bienestar personal y profesional.



Objetivos específicos



Ayudar a los participantes a comprenderse mejor a sí mismos y sus emociones.



Proporcionar herramientas para que los participantes mejoren su comunicación y empatía.



Enseñar a los participantes cómo la conexión con la naturaleza contribuye a su bienestar.



Animar a los participantes a involucrarse en sus comunidades y encontrar un propósito personal.

Explorando la importancia de las conexiones en la vida

Las **conexiones significativas** son relaciones profundas y auténticas con uno mismo, los demás, la naturaleza, la comunidad y el propósito personal.





Explorando la importancia de las conexiones en la vida

Impacto en la Salud Mental y Física



Mejora de la salud mental: reducción de la ansiedad, depresión y estrés.



Beneficios para la salud física: fortalecimiento del sistema inmunológico y reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

Conexión con uno mismo: Autoconocimiento y autorreflexión

1

Autoconocimiento

Comprender nuestras fortalezas, debilidades, valores y motivaciones nos ayuda a tomar decisiones alineadas con nuestro ser.

2

Autorreflexión

Dedicar tiempo a la reflexión nos permite procesar nuestras experiencias y aprender de ellas, fomentando un crecimiento personal continuo.

3

Conexión Interna

Cultivar una conexión profunda con nosotros mismos nos brinda una base sólida para conectarnos de manera significativa con el mundo que nos rodea.



Conexión con los demás: Fortaleciendo los vínculos interpersonales



Empatía

Comprender y compartir los sentimientos de los demás nos permite construir relaciones más profundas y significativas.



Comunicación Efectiva

Escuchar activamente, expresar nuestras necesidades y respetar a los otros son habilidades clave para fortalecer los vínculos.



Confianza y Apoyo

Crear un entorno de confianza y apoyo mutuo fomenta la apertura, la vulnerabilidad y la conexión genuina.

Conexión con la naturaleza: Encontrando equilibrio y bienestar

Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar nuestra salud física y reducir el estrés. Al conectarnos con el mundo natural, experimentamos una sensación de calma, inspiración y un mayor sentido de paz interior. Reconocer la belleza y la importancia de la naturaleza nos llena de gratitud y nos recuerda nuestra interdependencia, lo que nos ayuda a encontrar el equilibrio y la armonía en nuestras vidas.





Conexión con la comunidad: Participación y compromiso social

- 1 Compromiso Social**
Participar activamente en nuestra comunidad nos permite contribuir al bien común y encontrar un mayor sentido de propósito.
- 2 Apoyo Mutuo**
Al trabajar juntos, podemos apoyarnos, compartir recursos y resolver problemas de manera más eficaz.
- 3 Voluntariado**
Al dedicar tiempo y habilidades, apoyamos causas importantes y fortalecemos el tejido social, creando redes de apoyo y promoviendo el bienestar colectivo.

Conexión con el propósito: Descubriendo la misión personal



Orientación

Encontrar nuestro propósito nos ayuda a navegar por la vida con claridad y dirección.



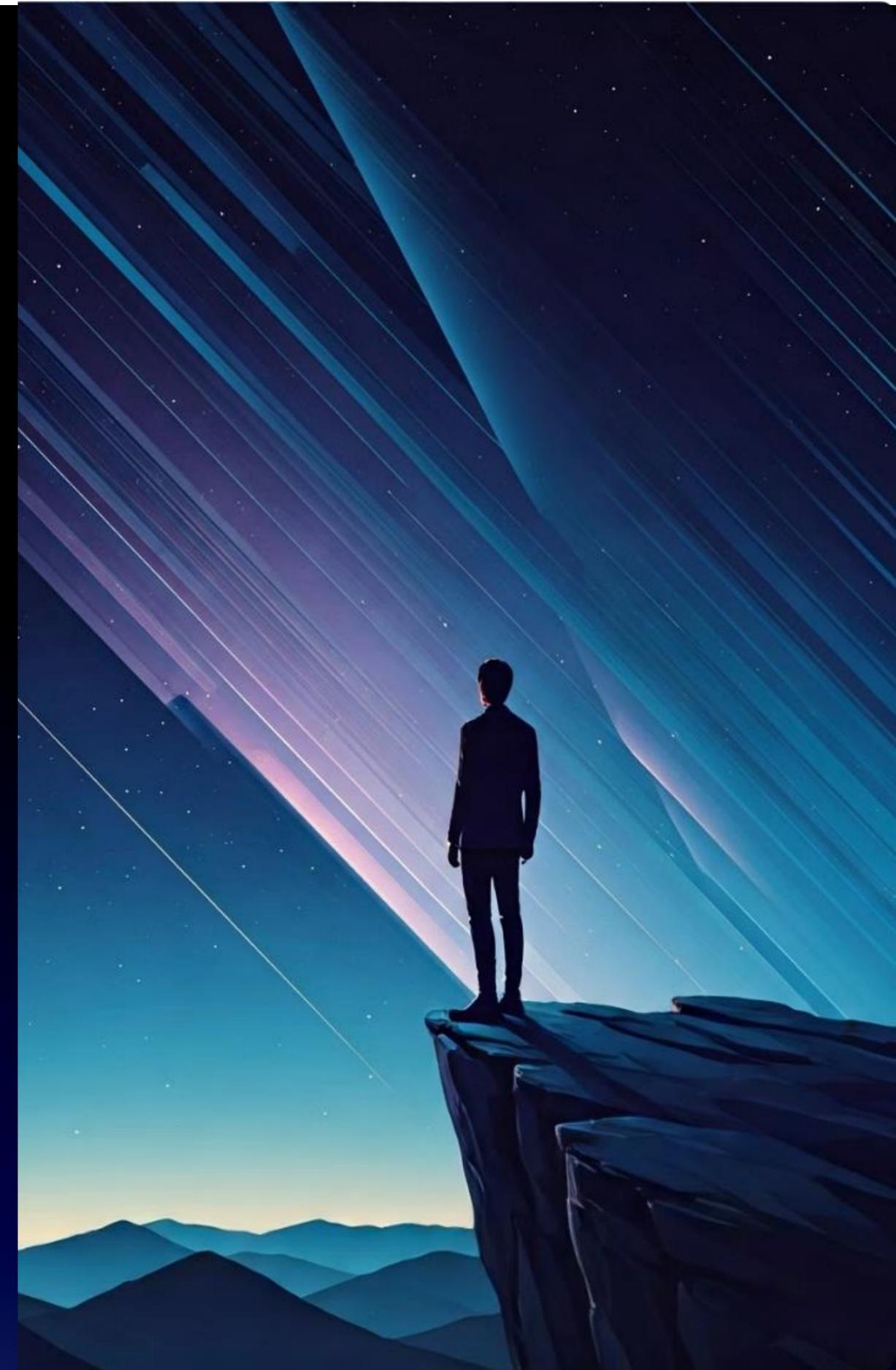
Inspiración

Conectarnos con nuestro propósito personal nos llena de motivación e inspiración para alcanzar nuestras metas.



Significado

Vivir de acuerdo a nuestro propósito nos brinda un sentido más profundo de significado y satisfacción.



Estrategias para cultivar conexiones significativas



Escucha Activa

Escuchar activamente, expresar nuestras necesidades y respetar a los otros fortalece los vínculos.

Autoconocimiento

Trabajar en nuestra autoconciencia y ser auténticos nos ayuda a conectarnos mejor con los demás.

Dedicar Tiempo

Invertir tiempo y esfuerzo en cultivar relaciones significativas es esencial para profundizar los vínculos.

Ejercicio Práctico: Reflexión y Compartir Conexiones Significativas





"Cultivar conexiones significativas es el primer paso hacia una vida plena y feliz"

 **Roberto Machado**

¡Les deseo mucho éxito en su viaje hacia una mayor felicidad laboral!

Bibliografía

- La Felicidad en el Trabajo. Shawn Achor.
- Conexiones Humanas: El Poder de las Relaciones en el Lugar de Trabajo. Brené Brown.
- La fuerza de la compassion. Dalai Lama y Paul Ekman
- Los secretos de la motivación. José Antonio Marina



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