

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 9: GESTIÓN EMOCIONAL: DOMINA LA FELICIDAD

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 FELICIDAD NO ES UN OBJETO A ALCANZAR,
SINO UNA HABILIDAD A DOMINAR. CUANDO
APRENDES A GESTIONAR TUS EMOCIONES,
DESCUBRES QUE EL PODER DE SER FELIZ
SIEMPRE HA ESTADO EN TUS MANOS.”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Comprendiendo la
Felicidad

02

Emociones y su Impacto
en el Trabajo

03

Prácticas Diarias para
Cultivar la Felicidad

04

Gestión del Estrés y
Resiliencia

05

Fomentando un Entorno
de Trabajo Feliz

06

Ejercicio Práctico: La
Rueda de la Felicidad



Objetivo general

Dominar herramientas emocionales para cultivar y mantener un estado de felicidad sostenible en el ámbito laboral y personal, promoviendo un bienestar integral que impulse el crecimiento y la resiliencia.



Objetivos específicos



Comprender la relación entre la gestión emocional y la felicidad.



Identificar las emociones que impactan en el rendimiento laboral.



Desarrollar prácticas diarias que promuevan la felicidad en el trabajo.



Utilizar "La Rueda de la Felicidad" para identificar y mejorar áreas clave del bienestar personal y laboral.

Comprendiendo la Felicidad: ¿Qué es y cómo la gestionamos?

La felicidad es un estado mental que podemos cultivar. Se compone de emociones positivas, pensamientos positivos y acciones positivas. La felicidad se puede gestionar a través de la comprensión de nuestras emociones.

Diferencia entre felicidad momentánea (placer inmediato) y bienestar a largo plazo (satisfacción sostenida).

Pensamientos Positivos:
Optimistas, agradecidos, esperanzadores, resilientes, compasivos.

Factores clave:
Relaciones interpersonales, sentido de propósito, reconocimiento y equilibrio entre trabajo y vida personal.



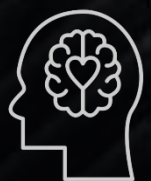
Emociones y su Impacto en el Trabajo



Emociones positivas: aumentan la creatividad, la motivación y el trabajo en equipo.



Emociones negativas: pueden reducir la productividad, aumentar el estrés y afectar la toma de decisiones.



La inteligencia emocional implica reconocer, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás.

Prácticas Diarias para Cultivar la Felicidad

Practicar hábitos diarios puede fomentar la felicidad. La meditación, el ejercicio físico, y la gratitud son ejemplos efectivos.

- 1 — Meditación**
Reduce el estrés y mejora la concentración.
- 2 — Ejercicio Físico**
Libera endorfinas y mejora el estado de ánimo.
- 3 — Gratitud**
Fomenta la apreciación y la felicidad.
- 4 — Dormir Suficientemente**
Ayuda a la regeneración física y mental.

Gestión del Estrés y Resiliencia

El **estrés** es una **respuesta natural**. Las técnicas de gestión del estrés ayudan a mantener el equilibrio emocional. La **resiliencia** es la **capacidad de adaptarse a la adversidad**.

Identificación de estresores: Reconocer situaciones y tareas que generan estrés.

Técnicas de reducción del estrés: Respiración profunda, pausas activas y ejercicio físico.

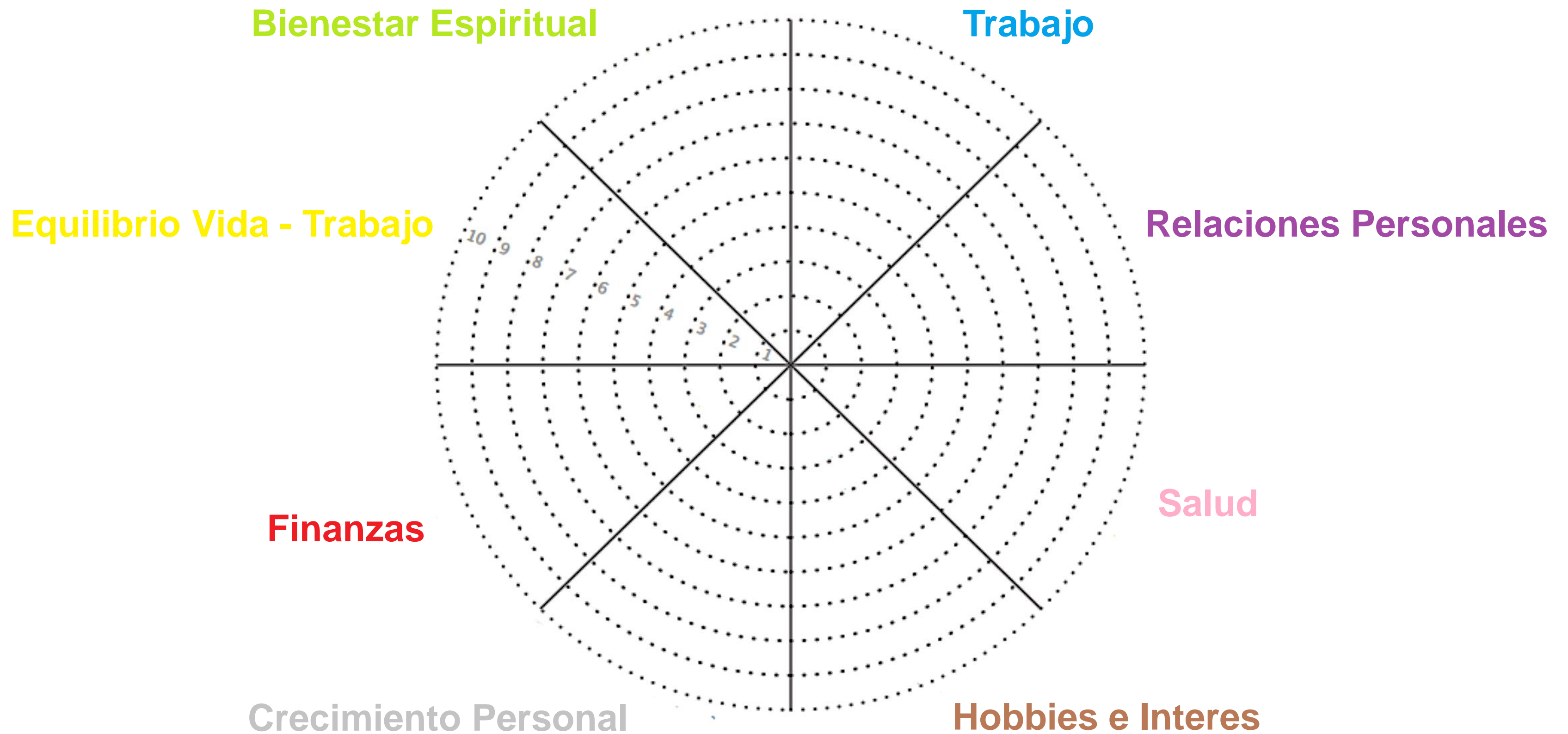
Técnicas de reducción del estrés: Respiración profunda, pausas activas y ejercicio físico.



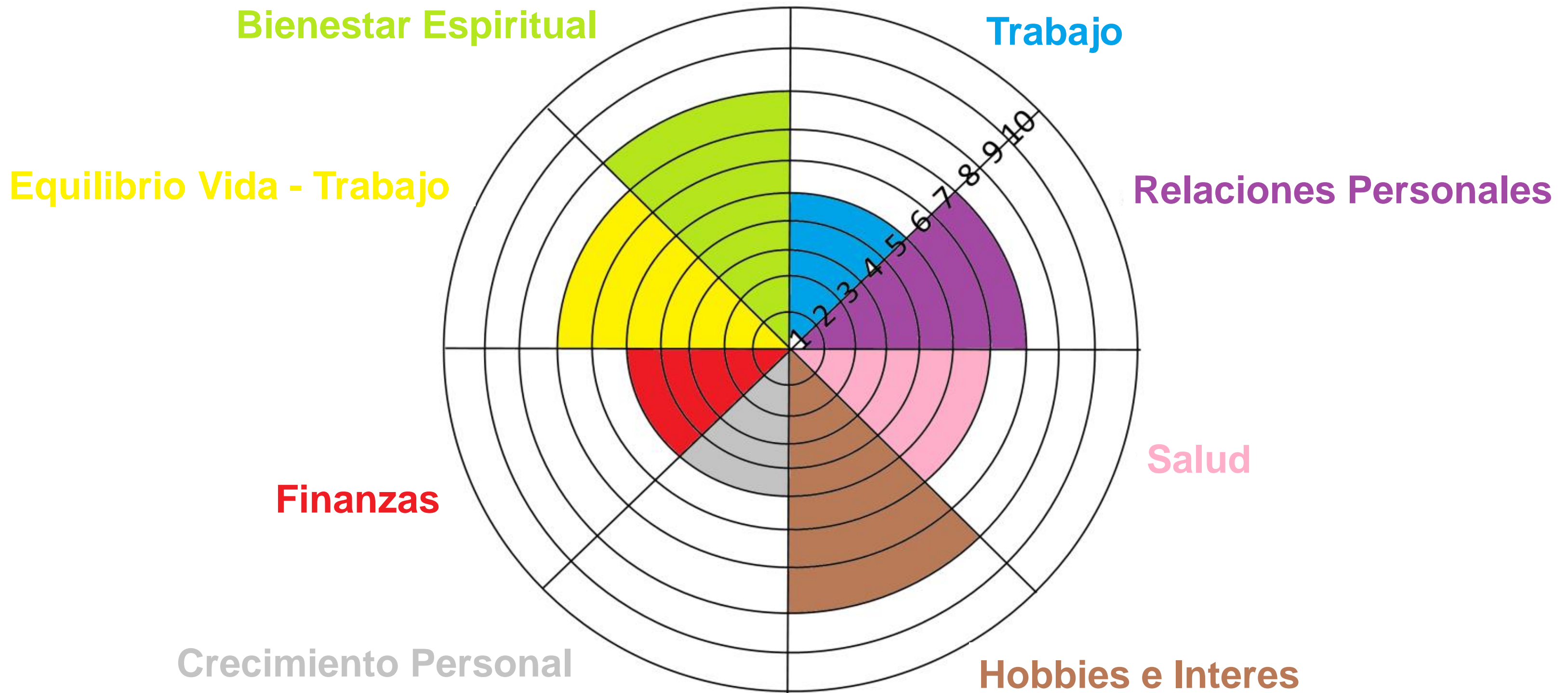
Fomentando un Entorno de Trabajo Feliz

- ✓ **Liderazgo positivo:** Los líderes que inspiran y apoyan a sus equipos contribuyen a un ambiente laboral positivo.
- ✓ **Promoción de la felicidad:** Incentivar la **colaboración**, la celebración de logros y el **reconocimiento** del esfuerzo.
- ✓ **Cultura organizacional:** Implementar políticas que promuevan el bienestar, la flexibilidad y el equilibrio vida-trabajo.

Ejercicio Práctico - La Rueda de la Felicidad



Ejercicio Práctico - La Rueda de la Felicidad





***"La felicidad no es algo hecho.
Viene de tus propias acciones."***

Dalai Lama

**Gracias por estar aquí.
¡Sigamos construyendo felicidad cada día!**

Bibliografía

- Psicopedagogía de las emociones. Bisquerra, Rafael. (2009). <https://lc.cx/0jVKWR>
- La auténtica felicidad. Seligman, Martin. (2011). <https://lc.cx/g3ZkE1KQ4s4W>
- Cómo ser Feliz con Uno Mismo. Una guía para mejorar tu vida. Paula Díaz. (2017). <https://lc.cx/n02aOZ>
- Fluir: Una psicología de la felicidad. Csikszentmihalyi, Mihaly. (1997). <https://lc.cx/Qaj3po>



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