

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 11: FLUYE CON LA VIDA: ACEPTACIÓN

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



*“FLUIR CON LA VIDA ES APRENDER A ACEPTAR
LO QUE NO PODEMOS CONTROLAR Y
TRANSFORMAR LO QUE SÍ PODEMOS.”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Comprendiendo la
Felicidad

02

Emociones y su Impacto
en el Trabajo

03

Aceptar las emociones y
sentimientos; los cambios y
la incertidumbre; a los demás
con compassion; aceptar y
perdonar el pasado.

04

Prácticas para cultivar
la aceptación.

05

Ejercicio práctico:
"El Río de la Vida"



Objetivo general

Explorar y practicar la aceptación como una herramienta transformadora para fluir con los retos y las oportunidades de la vida, cultivando un bienestar integral en las relaciones, el trabajo y la vida personal.



Objetivos específicos



Comprender la importancia de la aceptación en la gestión emocional y el bienestar personal.



Reconocer el papel de la aceptación en la adaptación a los cambios y la incertidumbre.



Fomentar la empatía y la compasión hacia los demás mediante la aceptación.



Implementar prácticas concretas para integrar la aceptación y el perdón en la vida diaria.



FLUYE CON LA VIDA: ACEPTACIÓN

En la búsqueda de una vida plena, la aceptación es una de las habilidades más valiosas que podemos cultivar. Aprender a fluir con las corrientes de la vida, reconociendo y abrazando nuestras emociones, cambios e incertidumbres, nos permite encontrar la paz y la gratitud interior.

LA IMPORTANCIA DE LA ACEPTACIÓN

1 Equilibrio emocional

Aceptar nuestros sentimientos nos ayuda a procesarlos de manera saludable, evitando la resistencia que genera sufrimiento.

2 Crecimiento personal

Enfrentar la vida con apertura y flexibilidad nos permite aprender y evolucionar a partir de las experiencias.

3 Conexión con el presente

Estar completamente presente y consciente en el aquí y ahora es la clave para encontrar la paz interior.

ACEPTAR LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Validar emociones

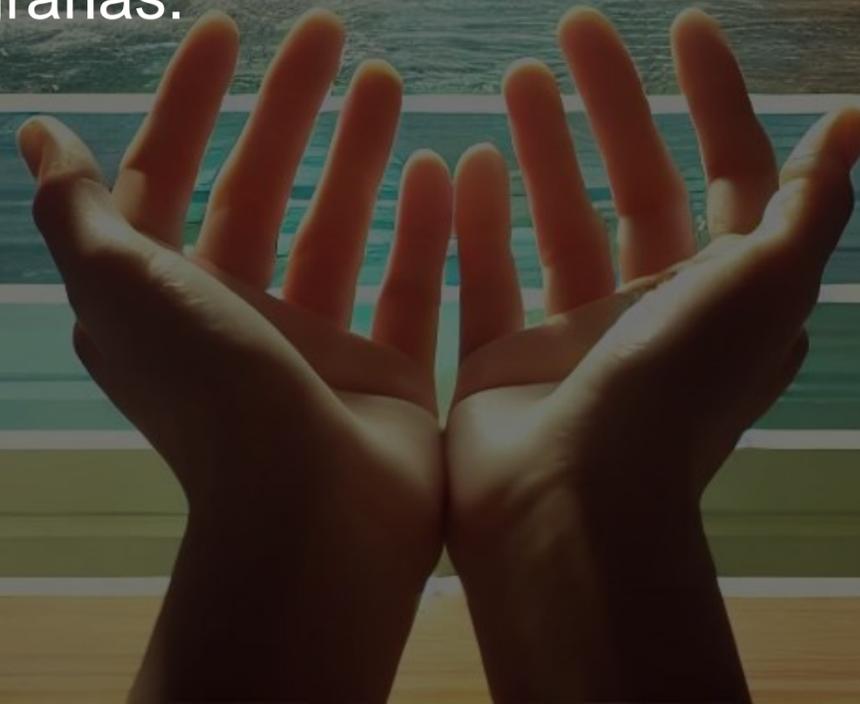
Reconocer y aceptar nuestras emociones, sin juzgarlas, nos permite procesarlas de manera saludable.

Expresión emocional

Canalizar las emociones de manera constructiva, a través de la escritura, el arte o la conversación, nos ayuda a integrarlas.

Autocompasión

Tratarnos con ternura y amabilidad ante los momentos difíciles fomenta la aceptación y el crecimiento.



ACEPTAR LOS CAMBIOS Y LA INCERTIDUMBRE

1 — Flexibilidad

Cultivar la apertura mental y emocional para adaptarnos a los giros inesperados de la vida.

2 — Confianza

Confiar en que, incluso en medio de la incertidumbre, todo sucede por una razón más alta.

3 — Rendición

Soltar el control y permitir que las cosas fluyan naturalmente, sin forzar los resultados.





ACEPTAR A LOS DEMÁS CON COMPASIÓN

Empatía

Comprender y conectarnos con las experiencias y perspectivas de los demás nos ayuda a aceptarlos.

Tolerancia

Respetar las diferencias y reconocer la humanidad en cada persona, sin juzgarlas.

Compasión

Ofrecer bondad y apoyo a quienes nos rodean, incluso cuando atraviesan dificultades.

Perdón

Soltar el resentimiento y perdonar a quienes nos han herido, liberándonos del peso.

ACEPTAR Y PERDONAR EL PASADO

1

Reconocimiento

Mirar con compasión los errores y heridas del pasado, sin autoculparnos.

2

Integración

Aprender de las experiencias pasadas y integrarlas en nuestro proceso de crecimiento.

3

Perdón

Liberar el resentimiento y perdonar, tanto a nosotros mismos como a los demás.





PRÁCTICAS PARA CULTIVAR LA ACEPTACIÓN



Mindfulness

Cultivar la atención plena y la conciencia del momento presente sin juicio.



Contacto con la naturaleza

Conectarse con el flujo y la belleza de la vida a través de paseos y observación.



Escritura

Expresar y procesar las emociones a través de la práctica de diario.



Gratitud

Cultivar una actitud de aprecio y reconocimiento por lo que tenemos.



EJERCICIO PRÁCTICO: "EL RÍO DE LA VIDA"

Aceptar lo que llega

¿Cómo puedes aceptar las experiencias y emociones sin juzgarlas?

Soltar lo que no puedes controlar

¿Qué puedes soltar para fluir con más libertad?

Fluir con el presente

Cultiva la conciencia de que, al igual que el río, tu vida está en constante movimiento. Practica la aceptación y la rendición, dejando que la corriente te lleve.



"Aceptar no es rendirse, es abrazar la vida con todas sus luces y sombras, confiando en que cada experiencia nos transforma y nos fortalece."

 *Roberto Machado*

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

Bibliografía

- El arte de no amargarse la vida. Rafael Santandreu. <https://lc.cx/xnxeYU>
- Los dones de la imperfección: Deja de lado quién crees que debes ser y abraza quién eres. Brené Brown. <https://lc.cx/rn2S8A>
- El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual. Eckhart Tolle. <https://lc.cx/rKmUct>
- Amar lo que es: Cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida. Byron Katie. <https://lc.cx/A4fTXG>



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