

# 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](mailto: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

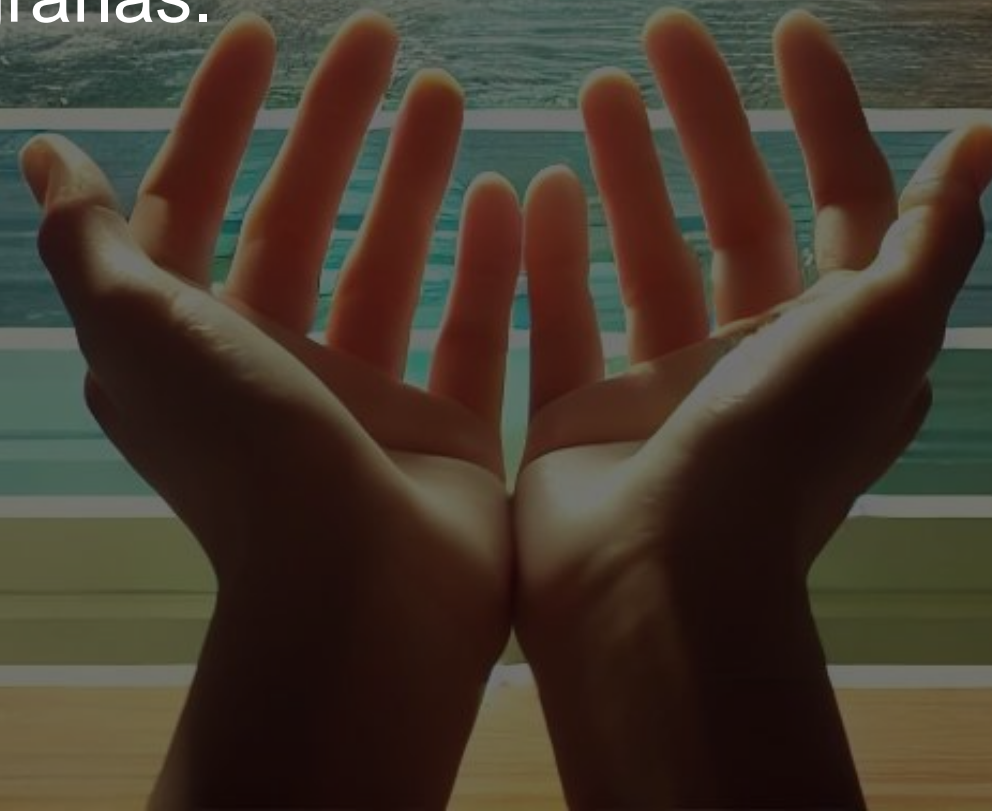
Reconocer y aceptar nuestras emociones, sin juzgarlas, nos permite procesarlas de manera saludable.

## 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