

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR
LA VIDA**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 1: HÁBITOS DE BIENESTAR PARA TRABAJADORES EXITOSOS

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

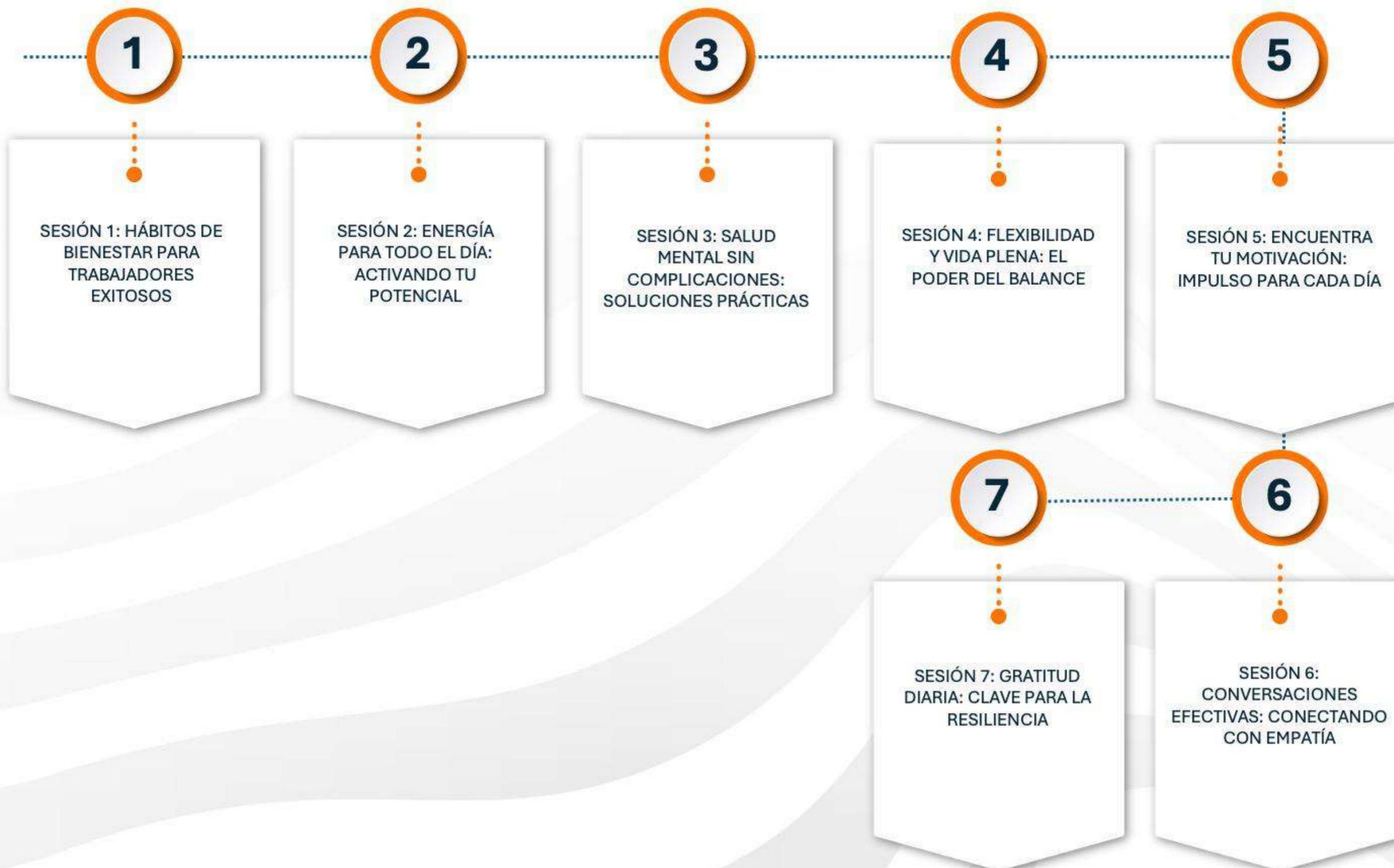
Embajador mundial de la risa y conferencista certificado internacional de alto impacto. Además, es life coach, master practitioner pnl, coach ontológico empresarial y hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el diplomado en felicidad organizacional y gestión de personas en uandes.

 roberto@robertomachado.co

 +57 350 8492513



FELICIDAD Y CONSCIENCIA POR LA VIDA



Evaluémonos



*“EL ÉXITO NO ES LA CLAVE DE LA FELICIDAD.
LA FELICIDAD ES LA CLAVE DEL ÉXITO. SI
AMAS LO QUE HACES, TENDRÁS ÉXITO.”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

¿Qué es el Bienestar Integral?

02

Beneficios de los Hábitos Saludables

03

Componentes del Bienestar Integral

04

Estrategias para Mantener Hábitos Saludables

05

Ejercicio Práctico: Plan Personal de Bienestar



Objetivo general

Explorar y adoptar hábitos de bienestar que potencien el éxito laboral y personal, promoviendo una vida equilibrada y saludable.



Objetivos específicos



Comprender el concepto de bienestar integral y su importancia en el entorno laboral.



Identificar hábitos diarios que impactan en el bienestar y la productividad.



Aplicar estrategias prácticas para adoptar y mantener hábitos saludables.



Crear un plan personal de bienestar alineado con objetivos profesionales.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR INTEGRAL?

El bienestar integral es el equilibrio armonioso entre los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de una persona. No se trata solo de la ausencia de enfermedad, sino de un estado óptimo de salud y satisfacción en todas las áreas de la vida.

¿Qué aspecto de su bienestar están priorizando?

¿Cuál creen que están descuidando?

BENEFICIOS DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

Aumento de energía y productividad

- Mejora el rendimiento físico y mental.
- Mayor concentración y enfoque en tareas diarias.

Reducción del estrés

- Técnicas de relajación y mindfulness.
- Mejor manejo de emociones.

Mejor salud física y mental

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene enfermedades crónicas.

Mayor satisfacción personal y profesional

- Equilibrio entre vida laboral y personal.
- Aumento del bienestar general y la autoestima.



COMPONENTES DEL BIENESTAR INTEGRAL



Bienestar físico

Actividad física regular, alimentación saludable y descanso adecuado.



Bienestar emocional

Gestión adecuada de emociones, desarrollo de la inteligencia emocional.



Bienestar Mental

Estimulación cognitiva, aprendizaje continuo y prácticas de mindfulness.



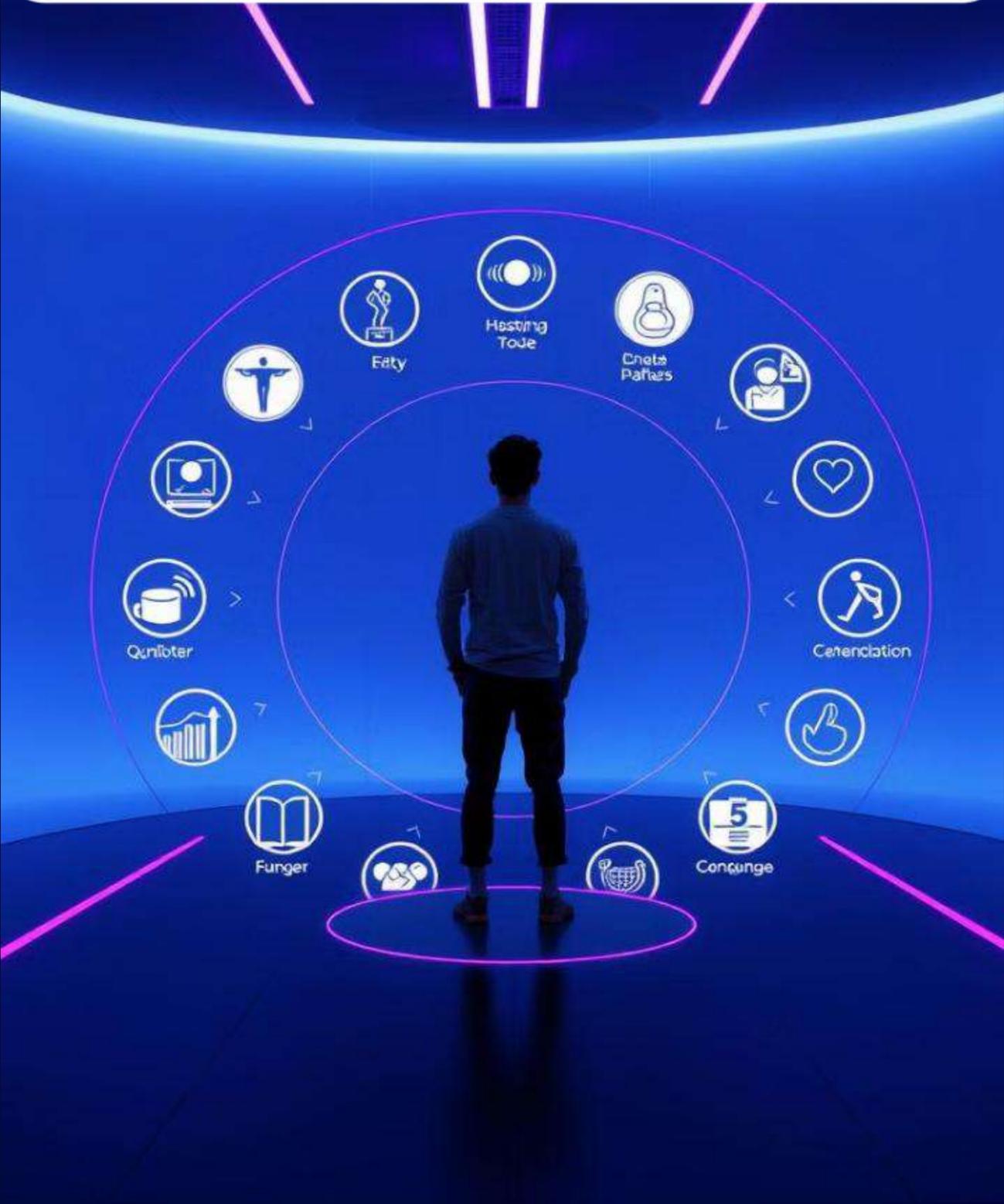
Bienestar Social

Relaciones interpersonales sanas y redes de apoyo.



Bienestar Espiritual

Conexión con los valores personales y propósito de vida.



ESTRATEGIAS PARA MANTENER HÁBITOS SALUDABLES

- 1 Establecer metas claras y realistas:**
Define objetivos específicos y alcanzables.
- 2 Crear rutinas diarias:**
Incorpora hábitos saludables en tu rutina diaria.
- 3 Utilizar recordatorios y herramientas:**
Usa aplicaciones o alarmas para mantener el enfoque.
- 4 Buscar apoyo social:**
Comparte tus metas con amigos o familiares.
- 5 Celebrar los logros:**
Reconoce y premia tus avances.

EJERCICIO PRÁCTICO: PLAN PERSONAL DE BIENESTAR

1. **Evalúa tu bienestar actual** en las áreas física, emocional, mental, social y espiritual.
2. **Identifica áreas de mejora** y selecciona un hábito para trabajar.
3. **Establece una meta SMART** (específica, medible, alcanzable, relevante y con tiempo definido).
4. **Diseña un plan de acción** con pasos claros y realistas.
5. **Monitorea tu progreso** y ajusta el plan según sea necesario.



"El bienestar no es un destino, es un camino que recorreremos cada día. Invierte en ti mismo y observa cómo florece tu éxito."

RM Roberto Machado

Gracias por acompañarme hoy. Espero que se lleven herramientas útiles y la motivación necesaria para continuar su camino hacia un mayor bienestar.

Bibliografía

- Psicología y Salud Mental, Bienestar Integral. Patricia Marcial Velasteguí. <https://lc.cx/AumZ4f>
- El poder de los hábitos. Charles Duhigg. <https://lc.cx/Hai60N>
- Cada uno, una empresa exitosa. Fernando Rivero. <https://lc.cx/nl8OXS>
- Hábitos para potenciar la salud. Paula Guarnido. <https://lc.cx/aKaaaz>



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