

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

36



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

**Felicidad y Consciencia
por la Vida**

Fórmulas para la vida
Valores + Emociones + Competencias
Responsabilidad + Gratitud + Gestión del tiempo



SESIÓN 3: SALUD MENTAL SIN COMPLICACIONES - SOLUCIONES PRÁCTICAS



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR LA VIDA



roberto171@gmail.com



350 849 2513

EMBAJADOR MUNDIAL DE LA RISA Y CONFERENCISTA CERTIFICADO INTERNACIONAL DE ALTO IMPACTO. ADEMÁS, ES LIFE COACH, MASTER PRACTITIONER PNL, COACH ONTOLÓGICO EMPRESARIAL, HIPNOTERAPEUTA. ACTUALMENTE, ESTÁ CURSANDO EL DIPLOMADO EN FELICIDAD ORGANIZACIONAL Y GESTIÓN DE PERSONAS EN UANDES.



Ruta de conocimiento



**La salud mental no es un lujo,
es una necesidad diaria. Y las
soluciones están más cerca
de lo que crees.**

Roberto Machado

CONTENIDO

01

¿Qué es salud mental
sin complicaciones?

02

Mitos comunes que
debemos romper

03

Señales de alerta
emocional

04

Soluciones prácticas
para la vida diaria

05

Estrategias para
mantener una
mente sana



OBJETIVOS

01

Comprender el concepto de salud mental desde una mirada simple y cercana.

02

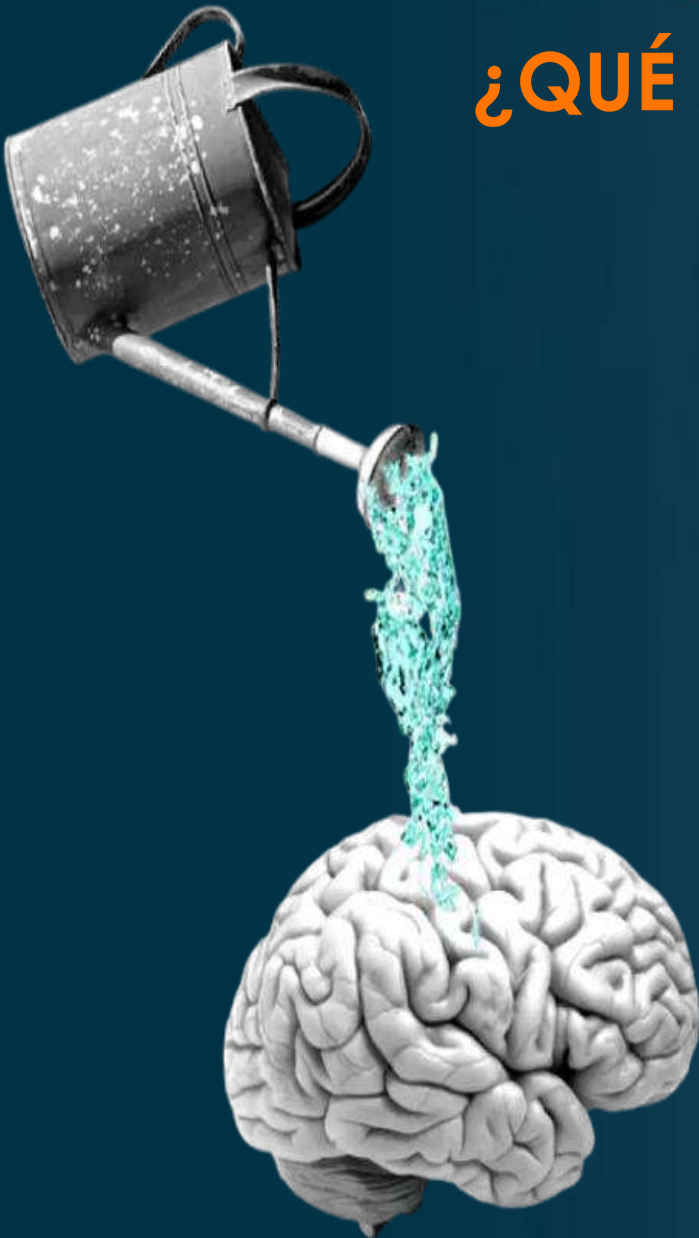
Identificar creencias erróneas y señales de alerta que afectan nuestro bienestar emocional.

03

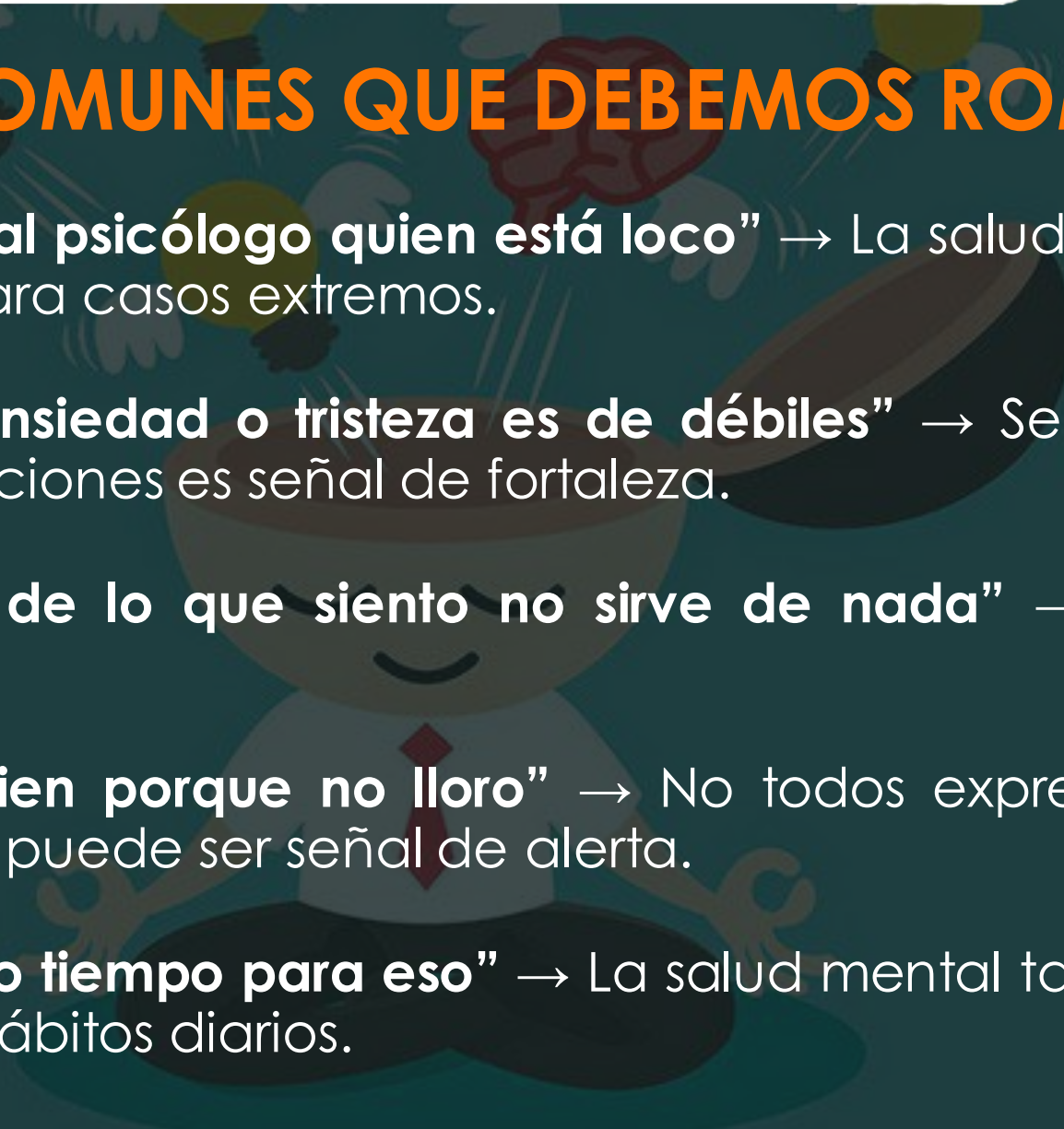
Aplicar soluciones prácticas y estrategias cotidianas para fortalecer una mente sana.

¿QUÉ ES SALUD MENTAL SIN COMPLICACIONES?

- ◆ La salud mental sin complicaciones es una manera práctica y cercana de cuidar nuestra mente.
- ◆ Se basa en hábitos simples y sostenibles, como dormir bien, expresar emociones, tener rutinas saludables y pedir apoyo cuando lo necesitamos.
- ◆ No busca perfección ni felicidad constante, sino equilibrio y herramientas para manejar los altibajos de la vida.
- ◆ Es entender que todos necesitamos pausas, conexión y conciencia emocional.
- ◆ Lo sencillo, bien aplicado, puede tener un gran impacto en nuestro bienestar.



MITOS COMUNES QUE DEBEMOS ROMPER

- 
-  **Mito 1:** “Solo va al psicólogo quien está loco” → La salud mental es para todos, no solo para casos extremos.
 -  **Mito 2:** “Tener ansiedad o tristeza es de débiles” → Sentir es humano. Reconocer emociones es señal de fortaleza.
 -  **Mito 3:** “Hablar de lo que siento no sirve de nada” → Hablar libera, organiza y sana.
 -  **Mito 4:** “Estoy bien porque no lloro” → No todos expresamos igual. El silencio también puede ser señal de alerta.
 -  **Mito 5:** “No tengo tiempo para eso” → La salud mental también se cuida con pequeños hábitos diarios.

SEÑALES DE ALERTA EMOCIONAL QUE NO DEBEMOS IGNORAR

- ❗ Cambios bruscos de humor sin razón aparente.
- ❗ Cansancio constante, incluso después de dormir.
- ❗ Aislamiento social o pérdida de interés en lo que antes disfrutabas.
- ❗ Problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- ❗ Irritabilidad, insomnio o exceso de sueño.
- ❗ Pensamientos negativos frecuentes o sensación de vacío.
- ❗ Dolores físicos sin causa médica aparente (dolor de cabeza, estómago, tensión muscular).
- ❗ Sentimientos de culpa excesiva o sensación de no ser suficiente.



PRÁCTICAS SIMPLES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL



Practica respiración consciente o pausas de silencio al menos 5 minutos al día.

Habla con alguien de confianza cuando lo necesites.

01

02

03

04

Establece una rutina diaria con horarios claros.

Realiza alguna actividad física, aunque sea caminar 20 minutos.

PRÁCTICAS SIMPLES PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL



Duerme lo suficiente
y cuida tu
alimentación.

Agradece
diariamente al
menos tres cosas
pequeñas.

05

06

07

08

Lleva un diario
emocional o escribe
lo que sientes.

Dedica tiempo a lo
que disfrutas:
hobbies, música,
lectura, arte.

09

Reduce el consumo de noticias
negativas o sobrecarga digital.

ESTRATEGIAS PARA MANTENER UNA MENTE SANA

- ❖ Establece límites sanos
- ❖ Practica la autoaceptación
- ❖ Aprende a decir “no” sin culpa
- ❖ Ordena tus espacios
- ❖ Haz pausas conscientes
- ❖ Rodéate de personas que sumen
- ❖ Consume contenido positivo
- ❖ Sé amable contigo mismo
- ❖ Evita comparaciones
- ❖ Practica el autocuidado diario



BIBLIOGRAFÍA

- **El arte de no amargarse la vida.** Rafael Santandreu. <https://lc.cx/yULNln>
- **Guía: La importancia de la salud mental para el bienestar laboral.** Confederación Salud Mental España. <https://lc.cx/-8EL3n>
- **Inteligencia Emocional.** Daniel Goleman. https://lc.cx/syX_SS
- **Tus zonas erróneas.** Wayne Dyer. <https://lc.cx/blxtnc>
- **Los Cuatro Acuerdos.** Miguel Ruiz. <https://lc.cx/PZvBFJ>



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Síguenos 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



¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp