

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

38



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Acciones Educativas Especiales en SST

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Sabiduría + Gratitud + Gestión del tiempo



SESIÓN 5: CONOCE TU ARL - COMO CULTIVAR EL BIENESTAR MENTAL PARA EVITAR EL DETERIORO DE LA SALUD



NELSON FABIAN SANCHEZ AREVALO

 vegavandas@hotmail.com

 314 2778093

Con 14 años de formación monástica en estudios védicos, meditación intensiva y Ayurveda tradicional, combinados con mi formación académica en Psicología, En más de 5 países, enseñando y aplicando mindfulness de manera transcultural, me ha permitido validar lo que las tradiciones ancestrales han conocido durante milenios: que la integración consciente de mente, cuerpo y espíritu es fundamental para la sanación integral. Hoy comparto con ustedes cómo estas técnicas han sido de gran utilidad para el bienestar mental que tanto hoy el mundo necesita.



Ruta de conocimiento

01



02



03



04



05



06



07

SESIÓN 1:
CONOCE TU ARL -
ACCESO A SERVICIOS
Y NOVEDADES

SESIÓN 2:
CONOCE TU ARL -
MODELO DE ATENCIÓN
DEL SINIESTRO - RUTAS
INTEGRALES DEL
SERVICIO

SESIÓN 3:
CONOCE TU ARL -
NUEVAS HERRAMIENTAS
DE GESTIÓN

SESIÓN 4:
CONOCE TU ARL -
REINTEGRO LABORAL
EFFECTIVO -
LABORATORIO DE
BIOMECÁNICA

SESIÓN 5:
CONOCE TU ARL -
COMO CULTIVAR EL
BIENESTAR MENTAL PARA
EVITAR EL DETERIORO DE
LA SALUD

SESIÓN 6:
CONOCE TU ARL -
REHABILITACIÓN
INTEGRAL Y
REINCORPORACIÓN
LABORAL EFECTIVA

SESIÓN 7:
CONOCE TU ARL - LO
QUE DEBES SABER EN
RIESGOS LABORALES

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“La salud mental ya no se ve simplemente como la ausencia de enfermedad mental, sino como un estado holístico que abarca el bienestar emocional, psicológico y social, influyendo cómo las personas piensan, sienten y se comportan”

Magomedova, 2025

CONTENIDO



01

PANORAMA DE LA
SALUD MENTAL EN
COLOMBIA



02

CAUSAS DE LA FALTA
DE SALUD MENTAL



03

COMO AFECTA LA
FALTA DE BIENESTAR
MENTAL EN LA VIDA
DIARIA



04

¿QUE ES EL
MINDFULNESS?



05

PRACTICA
MINDFULNESS



06

RECOMENDACIONES



07

BENEFICIOS



08

RECOMENDACIONES



OBJETIVOS

01

Conocer como el bienestar mental es la base de la salud integral de nuestra vida

02

Implementar acciones que permitan en el día a día mejorar la salud mental

03

Reconocer al Mindfulness como una herramienta de gran importancia para mejorar la salud

Salud mental en Colombia

1.5 millones de colombianos diagnosticados con alguna enfermedad mental.

*Dirección de Epidemiología y Demografía del Ministerio de Salud y Protección Social
(2023)*

66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental

¿Cuál es el espacio más propicio para generar problemas de salud mental? **Casi la mitad** de la población señala "la casa" en un porcentaje del (44,5%)

Encuesta del Ministerio de Salud y Protección Social



Causas de nuestro desequilibrio

Sistema diseñado para esto

Estimulación constante por medio de televisión, redes sociales, actividades que no permiten la introspección y dan estimulación dopaminérgica irregular y antinatural

“ Los adultos jóvenes que utilizan las redes sociales tienen tres veces más probabilidades de sufrir depresión.”

Lozano (2022). Sistema Sanitario de Navarra



Causas de nuestro desequilibrio

Sistema diseñado para esto

Estimulación constante por medio de televisión, redes sociales, actividades que no permiten la introspección y dan estimulación dopaminérgica irregular y antinatural

“ Los adultos jóvenes que utilizan las redes sociales tienen tres veces más probabilidades de sufrir depresión.”

Lozano (2022). Sistema Sanitario de Navarra



Causas de nuestro desequilibrio

Sistema diseñado para esto

Malos y normalizados consumos de productos como el azúcar, alcohol, ultra procesados, etc.

“En el cerebro, estos incluyen los efectos del consumo de azúcar en la síntesis disfuncional de neurotransmisores [38], la sobreestimulación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal ... entre los posibles mecanismos se incluyen el papel del consumo de azúcar en la inflamación sistémica [41], la resistencia a la insulina [42] y la microbiota intestinal desadaptativa.

Graybeal (2024). The Associations between Depression and Sugar Consumption



Efectos de la falta de salud emocional

Capacidad de concentración y productividad

Cuando tu mente está tranquila, puedes enfocarte mejor en el trabajo, los estudios o cualquier tarea. El estrés y la ansiedad fragmentan tu atención, haciendo que tareas simples tomen el doble de tiempo. (Vrittis)

Calidad de tus relaciones personales

Tu estado emocional afecta cómo interactúas con familia, amigos y compañeros. Cuando te sientes bien mentalmente, eres más empático, paciente y capaz de comunicarte efectivamente. El malestar emocional puede generar conflictos innecesarios.

Efectos de la falta de salud emocional

Toma de decisiones

El bienestar mental te permite pensar con claridad y evaluar opciones de manera racional. Cuando estás estresado o ansioso, tiendes a tomar decisiones impulsivas o evitar decidir por completo, lo que puede afectar tu trabajo, finanzas y vida personal.

Salud física y energía

Tu mente y cuerpo están conectados. El estrés crónico debilita tu sistema inmunológico, afecta tu sueño, causa tensión muscular y puede generar dolores de cabeza. Un buen bienestar mental se traduce en más energía y menos enfermedades.

Efectos de la falta de salud emocional

Capacidad de disfrutar la vida de verdad

Cuando tu salud mental está equilibrada, puedes apreciar los momentos positivos, sentir gratitud y experimentar alegría genuina. El malestar emocional puede hacer que incluso las experiencias placenteras se sientan vacías o abrumadoras.

Encontrar un sentido y dirección de vida

La más importante de todas! Hacia donde vas, por que haces lo que haces lo que haces, tu vida tiene una real dirección o es una rutina diaria que pierde sentido. Un adecuado bienestar mental puede permitirme encontrar un sentido y gusto por lo que yo hago o direccionarme para realmente sentir que puedo ser feliz en mi vida.

Mindfulness

Mente presente



Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, del cuerpo, y la mente, para relacionarnos directamente con nuestras experiencias y desafíos, en lugar de reaccionar automáticamente desde el piloto automático.

Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Universidad de Massachusetts, desarrolló el Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR) para ayudar a las personas a manejar el estrés, el dolor y las enfermedades.

Mindfulness

Practicando Atención plena

Pasos para practicar:

Primer paso

Ubícate cómodamente, sentado o acostado, tu espalda debe estar apoyada y relajada

Segundo paso

Mueve un poco las articulaciones, los músculos de la cara o donde sientas algo de tensión.

Tercer paso

Observa tu respiración y comienza a hacerla más profunda y larga. (Mantén siempre la atención en ella)

Cuarto paso

Comienza a tener consciencia de tu cuerpo, desde los pies hasta tu cabeza ¿Está tensionado o relajado?

Quinto paso

Dile a tu cuerpo lo que necesita (“Estoy relajado”, “me encuentro en paz”, “Estoy tranquila”)

Sexto paso

Si estas en una meditación guiada, déjate llevar por está, si estás guiando tu propia meditación hazla corta entre 5 a 10 minutos basado en el quinto paso.

Recomendaciones

Para practicar Mindfulness



No es necesario practicarlo
por mucho tiempo



No es dejar la mente en
blanco



La respiracion lo es todo



Afirma y visualiza lo que
deseas

Beneficios de la practica de Mindfulness



Mejora de la atención: La meditación refuerza la corteza prefrontal, aumentando la capacidad de concentración y de mantener el enfoque en el presente.

Mayor regulación emocional: Se fortalece la conexión entre la corteza prefrontal y la amígdala, permitiendo una mejor gestión de las emociones y una menor reactividad al estrés.

Incremento de la conectividad neuronal: Se construyen nuevas conexiones entre diferentes áreas del cerebro, lo que favorece la coherencia mental y la flexibilidad cognitiva

Reducción del estrés y la rumiación mental: La meditación ayuda a calmar la mente, reduciendo la divagación mental y los pensamientos negativos recurrentes

Personal de Mayo Clinic. (2023). Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés. Mayo Clinic.



Cambios a largo plazo

Mindfulness

- La práctica constante de la meditación puede generar cambios permanentes en la anatomía y el funcionamiento del cerebro.
- Se ha observado que la meditación mejora la función sináptica (la comunicación entre neuronas) y reduce factores de riesgo para enfermedades como el Alzheimer.
- Los beneficios pueden aparecer incluso después de periodos cortos de práctica, aunque la constancia es clave para lograr transformaciones más duraderas.

Pequeños cambios que hacen grandes resultados

Luz amarilla y no blanca en casa

“Un estudio encontró que la luz blanca LED disminuye la producción de la melatonina en el cuerpo cinco veces más que la naranja-amarillo de las bombillas tradicionales”

Figueiro, (2019). Melatonin Suppression by Adolescents and Adults for Different Levels, Spectra, and Durations of Light Exposure



Pequeños cambios que hacen grandes resultados

Reduce el consumo de redes sociales y computadores

Descalzate y toca tierra o pasto

Repite 5 respiraciones cada vez te lo recuerdes en el día y busca mover tus articulaciones



BIBLIOGRAFÍA

- Mental Health. (2022). 10 health benefits of meditation and how to focus on mindfulness. UC Davis Health
- Graybeal, A. J., Stavres, J., Swafford, S. H., Compton, A. T., McCoy, S., Huye, H., Thorsen, T., & Renna, M. E. (2024). The Associations between Depression and Sugar Consumption Are Mediated by Emotional Eating and Craving Control in Multi-Ethnic Young Adults. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 12(19), 1944. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191944>
- Naciones Unidas (2024). Informe completo del primer estudio de salud mental a nivel distrital.
- Adhara Psicología. (2023). Los cambios que la meditacion causa en el cerebro. RTVE.es
- Personal de Mayo Clinic. (2023). Meditación: Una manera simple y rápida de reducir el estrés. *Mayo Clinic*.
- Figueiro, M. G., & Rea, M. S. (2019). Melatonin Suppression by Adolescents and Adults for Different Levels, Spectra, and Durations of Light Exposure. *Journal of Biological Rhythms*, 34(2), 178-194.
- Lozano-Muñoz, N., Borralló-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022). *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 45(2), e1009. <https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad



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!



Conoce cómo

descargar los certificados de las acciones educativas

01



02





Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

03





Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SOCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono