

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 7: GRATITUD DIARIA - CLAVE PARA LA RESILIENCIA



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



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“La gratitud es el idioma silencioso del alma que convierte cualquier momento en un milagro.”

Roberto Machado

CONTENIDO

01 >>> ¿Qué es la gratitud y por qué importa?

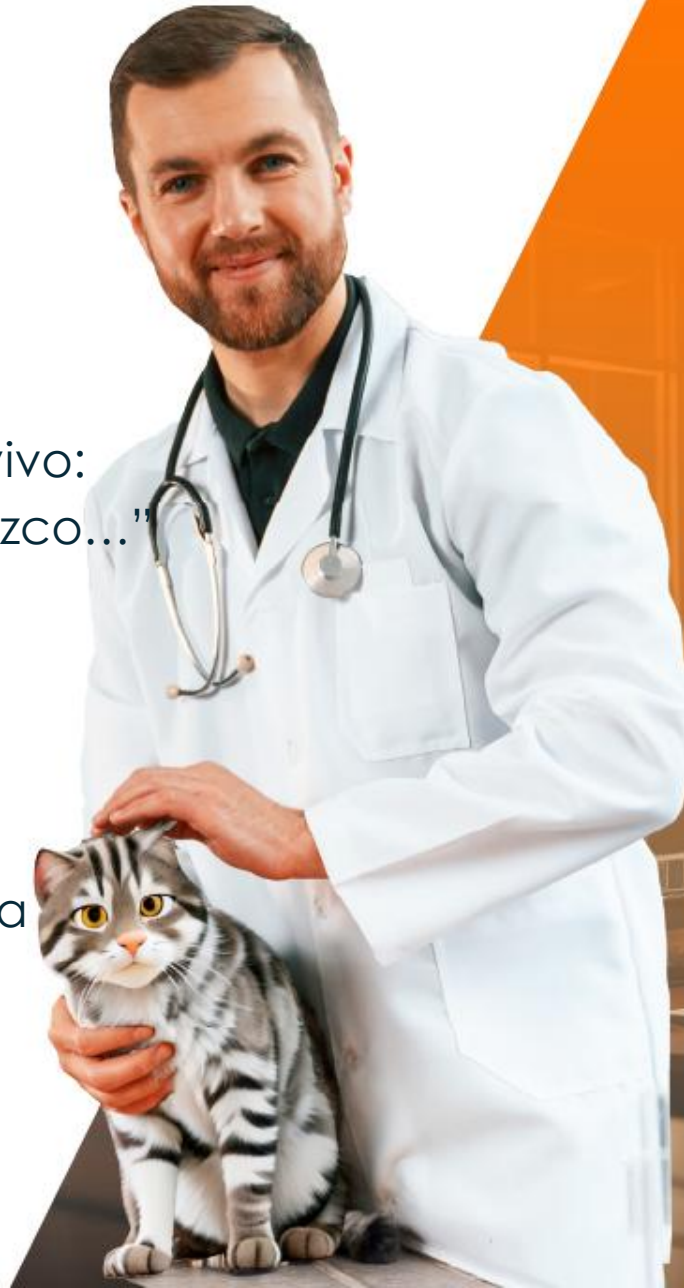
02 >>> Resiliencia: la fuerza interior para superar adversidades

03 >>> La conexión poderosa entre gratitud y resiliencia

04 >>> Beneficios científicos de la gratitud diaria

05 >>> Ejercicio en vivo: "Hoy agradezco..."

06 >>> Cómo practicar la gratitud diaria



OBJETIVOS

01

Comprender el poder de la gratitud como práctica diaria para fortalecer la resiliencia.

02

Explorar cómo la gratitud influye en nuestra salud mental, emocional y física.

03

Desarrollar estrategias prácticas para integrar la gratitud en la vida cotidiana.

¿QUÉ ES LA GRATITUD Y POR QUÉ IMPORTA?

Más que palabras

La gratitud es mucho más que decir "gracias". Es la capacidad de valorar profundamente lo bueno en nuestra vida: desde las personas que nos rodean hasta los momentos simples como un atardecer dorado o el aroma del café por la mañana.

Es reconocer y apreciar conscientemente las bendiciones, grandes y pequeñas, que dan sentido a nuestra existencia.

Impacto transformador

Practicar gratitud regularmente mejora significativamente nuestro bienestar emocional, reduce sentimientos de ira y resentimiento, y nos hace más optimistas.

Además, fortalece nuestras conexiones con los demás, creando vínculos más profundos y significativos en nuestras relaciones personales y profesionales.



RESILIENCIA – LA FUERZA INTERIOR PARA SUPERAR ADVERSIDADES



Capacidad de adaptación

La resiliencia es nuestra habilidad innata de adaptarnos y recuperarnos después de enfrentar situaciones difíciles, crisis o traumas.



Procesar y crecer

No se trata de evitar el dolor, sino de procesarlo sanamente y seguir adelante con renovada fortaleza y sabiduría.



Construcción constante

Se construye día a día con apoyo social sólido, prácticas de autocuidado y cultivando actitudes positivas.

LA CONEXIÓN PODEROSA ENTRE GRATITUD Y RESILIENCIA

La gratitud y la resiliencia están profundamente entrelazadas. Cuando practicamos gratitud, fortalecemos nuestra capacidad de resiliencia al entrenar nuestra mente para enfocarse en lo positivo, incluso durante los momentos más oscuros.

Historia de esperanza

Pacientes oncológicos que practican gratitud encuentran esperanza y motivación en pequeños avances diarios: una sonrisa, un día sin dolor, el apoyo de seres queridos.

Evidencia científica

Múltiples estudios demuestran que practicar gratitud consistentemente reduce niveles de ansiedad y depresión, mejora la calidad del sueño y fortalece el sistema inmunológico.

"La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente, y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad."

BENEFICIOS CIENTÍFICOS DE PRACTICAR GRATITUD DIARIA

La investigación científica respalda contundentemente los efectos positivos de la gratitud en múltiples dimensiones de nuestra vida:

1

Salud física y mental

Universidad de Illinois: mejora marcadores de salud cardiovascular, reduce inflamación y fortalece el sistema inmunológico.

2

Autoestima fortalecida

National Taiwan Sport University: incrementa la autoestima y reduce la tendencia destructiva de compararnos negativamente con otros.

3

Sueño reparador

Grant MacEwan University: facilita un descanso más profundo y reparador, con menos interrupciones nocturnas y mejor calidad de sueño.

4

Resiliencia emocional

Universidad George Mason: estimula significativamente la resiliencia psicológica y reduce síntomas de estrés postraumático.

EJERCICIO EN VIVO – “HOY AGRADEZCO...”



Tu turno de agradecer

En una palabra o frase corta, escribe en el chat de preguntas:

"Hoy agradezco..."

1. Respira

Toma una respiración profunda y consciente

2. Conéctate

Observa el momento presente con atención plena

3. Escribe

Comparte lo primero que venga desde tu corazón

CÓMO PRACTICAR LA GRATITUD DIARIA

Diario de gratitud

Dedica 5 minutos diarios, preferiblemente por la mañana o antes de dormir, para escribir tres cosas por las que te sientes agradecido. Sé específico y reflexiona sobre cómo te hicieron sentir.

Rituales familiares

Crea momentos compartidos de gratitud: agradecer antes de las comidas, compartir lo mejor del día antes de dormir, o dedicar un momento del fin de semana para reflexionar juntos.

Expresa agradecimiento

Comunica tu gratitud tanto a personas cercanas como a desconocidos que han impactado tu día positivamente. Un mensaje, una llamada o una nota escrita a mano pueden transformar el día de alguien.

Creatividad en la práctica

Encuentra formas únicas que resuenen contigo: un álbum de fotos de momentos gratos, cartas de agradecimiento que nunca enviarás, o incluso un "jardín de gratitud" donde plantas semillas por cada bendición.

GRATITUD Y RESILIENCIA, DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

Más que palabras

La gratitud es mucho más que decir "gracias". Es la capacidad de valorar profundamente lo bueno en nuestra vida: desde las personas que nos rodean hasta los momentos simples como un atardecer dorado o el aroma del café por la mañana.

Es reconocer y apreciar conscientemente las bendiciones, grandes y pequeñas, que dan sentido a nuestra existencia.

Impacto transformador

Practicar gratitud regularmente mejora significativamente nuestro bienestar emocional, reduce sentimientos de ira y resentimiento, y nos hace más optimistas.

Además, fortalece nuestras conexiones con los demás, creando vínculos más profundos y significativos en nuestras relaciones personales y profesionales.

BIBLIOGRAFÍA

- **Gracias: Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte más feliz.** Robert a. Emmons. <https://n9.cl/trwdvs>
- **La auténtica felicidad.** Martin E.P. Seligman. <https://n9.cl/r2q8h>
- **El poder de la gratitud.** Ricardo Perret. <https://n9.cl/2hnsI>
- **Mindfulness: Diario de Gratitud - 21 Dias para una vida plena.** Nayla Funes Knouse. <https://n9.cl/f8j4h>



PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

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!



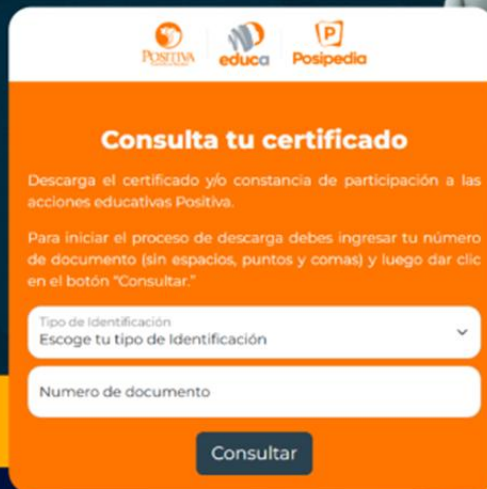
Conoce cómo

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.

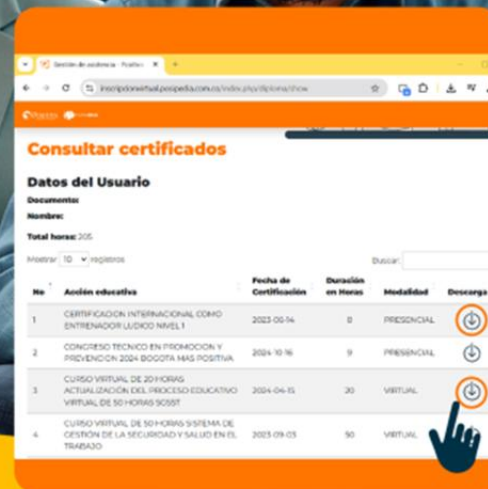
Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

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 5050P	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