

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





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.



LO QUE IMPULSÓ ESTE 2025 Y LO QUE POTENCIARÁ EL 2026 EN FELICIDAD Y CONSCIENCIA POR LA VIDA

**“No necesitas cambiar tu vida...
necesitas vivirla con más consciencia”**

Roberto Machado

PROPÓSITO

Cerrar el 2025 con sentido
Abrir el 2026 con intención



OBJETIVOS

01 Reconocer.

02 Integrar.

03 Proyectar.



EL 2025 COMO MAESTRO

El bienestar se construye

Sesión 1 (2025)

HÁBITOS DE BIENESTAR



Hidratación

Comenzar el día con agua



Sueño Reparador

7-8 horas de descanso



Movimiento

Actividad física diaria



Nutrición

Alimentos conscientes

Sesión 2 (2025)

ENERGÍA PARA TODO EL DÍA

01

Mañana Activa

Rutina energizante al despertar

02

Pausas Conscientes

Recarga durante el día

03

Alimentación Inteligente

Nutrientes que sostienen

04

Gestión del Estrés

Técnicas de respiración



Sesión 3 (2025)

SALUD MENTAL SIN COMPLICACIONES

Autocuidado

Priorizar tu bienestar emocional



Conexión

Relaciones significativas



Bienestar

Equilibrio emocional diario



Mindfulness

Presente y consciente



Sesión 4 (2025)

FLEXIBILIDAD Y BALANCE

Cuerpo Flexible

Estiramiento y movilidad

Mente Adaptable

Apertura al cambio

Vida Equilibrada

Armonía entre áreas

La flexibilidad nos permite adaptarnos con gracia a los desafíos de la vida

Sesión 5 (2025)

MOTIVACIÓN CON SENTIDO



Descubre tu Propósito

Conecta con lo que realmente importa



Define Metas Claras

Objetivos alineados con valores



Mantén la Pasión

Alimenta tu motivación interna



Celebra el Progreso

Cada paso cuenta hacia tu visión



Sesión 6 (2025)

CONVERSACIONES CON EMPATÍA

Escucha Activa

Presencia total en el diálogo

Comprensión

Ver desde otra perspectiva

Validación

Reconocer emociones ajenas

La empatía construye puentes de conexión auténtica

Sesión 7 (2025)

GRATITUD DIARIA



Momento Matutino

Tres cosas por las que agradecer



Diario de Gratitud

Registra momentos valiosos



Expresa Aprecio

Comparte tu gratitud con otros



Reflexión Nocturna

Cierra el día con gratitud

La gratitud transforma lo ordinario en extraordinario

EL FUTURO ES CONSCIENTE Y FELIZ

Respira...

Este momento es tuyo



El 2026 que se abre

El Futuro no Exige Invita

Una palabra para tu 2026



Si tuvieras que elegir una palabra para guiar tu 2026...
¿cuál sería?

Conexión

Equilibrio

Gratitud

Presencia



Gracias por caminar conscientemente

El 2026 no te pide **ser más**

Te invita a ser más consciente



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



Paso 1:
Escanea el código QR

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

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en 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 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**