POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

36

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Felicidad y Consciencia por la Vida

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 10:
ALEGRÍA COMO CULTURA - AMBIENTES QUE INSPIRAN Y TRANSFORMAN



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN FELICIDAD Y CONSCIENCIA POR LA VIDA

roberto171@gmail.com

350 849 2513



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.

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
REINICIA TU MENTE - LIBÉRATE Y VUELVE A BRILLAR

02

SESIÓN 2:
AUTOCOMPASIÓN - EL NUEVO LENGUAJE DEL ÉXITO

03

SESIÓN 3:
INTELIGENCIA EMOCIONAL DIGITAL - CALMA EN UN MUNDO CONECTADO

04

SESIÓN 4:
PRESENCIA CONSCIENTE - ATENCIÓN PLENA PARA VIVIR MEJOR

05

SESIÓN 5:
CONECTA CON TU PROPÓSITO - TRABAJA CON SENTIDO

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
OPTIMISMO REALISTA - FUERZA INTERNA ANTE LOS CAMBIOS

07

SESIÓN 7:
MICRODESCANSOS CONSCIENTES - ENERGÍA Y BIENESTAR DIARIO

08

SESIÓN 8:
BIENESTAR SOSTENIBLE - CUIDA TU ENERGÍA, CUIDA EL PLANETA

09

SESIÓN 9:
RESILIENCIA COLECTIVA - EQUIPOS QUE SE LEVANTAN JUNTOS

10

SESIÓN 10:
ALEGRÍA COMO CULTURA - AMBIENTES QUE INSPIRAN Y TRANSFORMAN

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

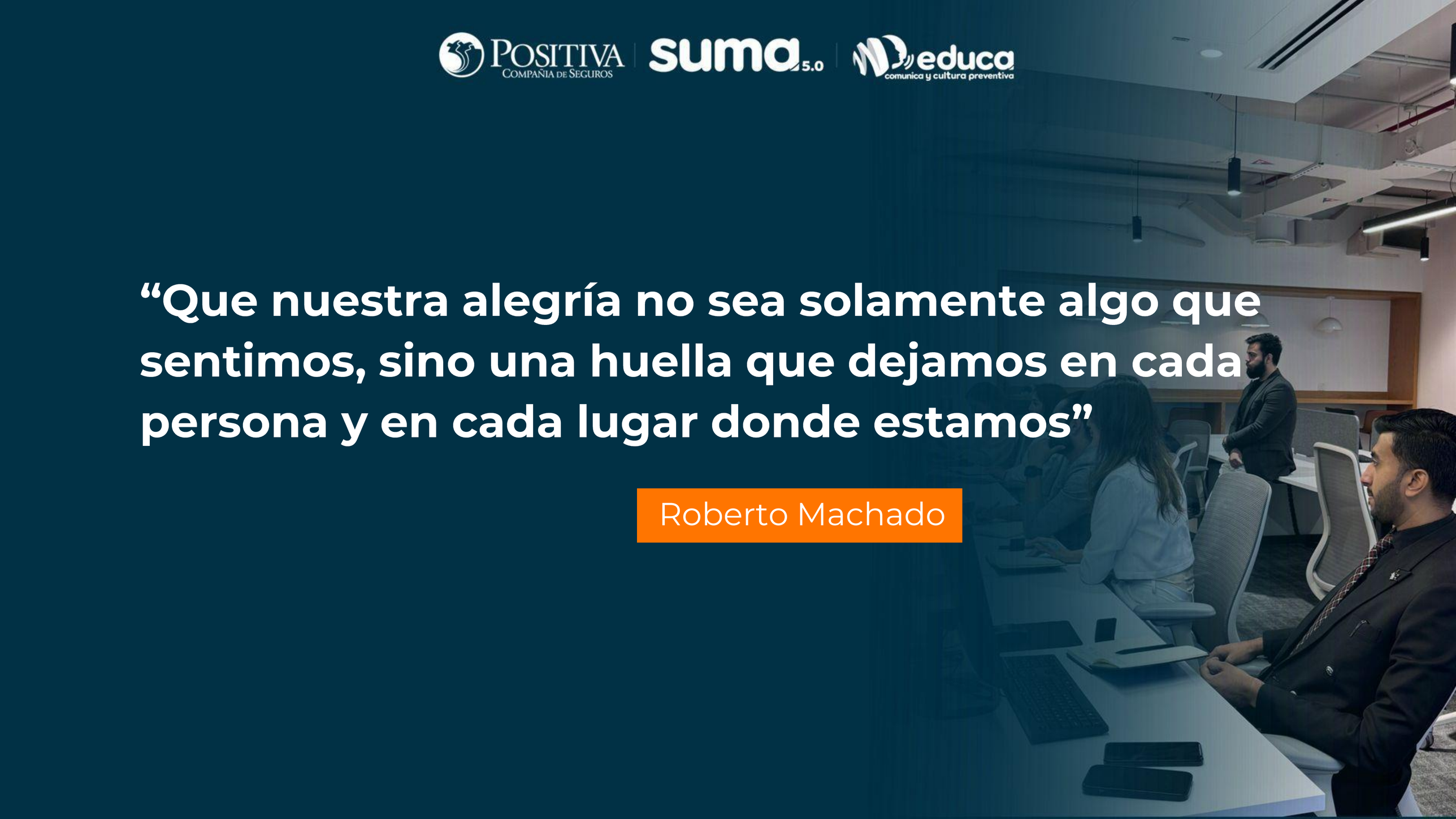
Evaluémonos



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

“Que nuestra alegría no sea solamente algo que sentimos, sino una huella que dejamos en cada persona y en cada lugar donde estamos”

Roberto Machado



Contenido

01. La alegría como motor del bienestar humano

02. Ambientes que inspiran: el poder de las relaciones positivas

03. Liderazgo y reconocimiento: personas que contagian alegría

04. De la alegría individual a la cultura colectiva

05. El legado de la alegría: lo que dejamos en los demás



Objetivo

01. COMPRENDER: Reconocer la alegría como fuente de bienestar y conexión con la vida.

02. INSPIRAR: Identificar cómo nuestras relaciones y comportamientos transforman los ambientes que compartimos.

03. CULTIVAR: Incorporar prácticas de alegría y consciencia en nuestra vida cotidiana.





LA ALEGRÍA:
UNA EXPERIENCIA QUE NUTRE NUESTRA VIDA

La alegría es una emoción positiva que nos permite experimentar satisfacción, entusiasmo, conexión y disfrute ante diferentes situaciones de la vida. Su importancia va más allá de hacernos sentir bien momentáneamente: también contribuye a nuestra experiencia de bienestar integral.

La alegría puede fortalecerse a través de:

- **Consciencia:** aprender a reconocer y disfrutar los pequeños momentos que dan significado a nuestra vida.
- **Gratitud:** valorar las personas, experiencias y oportunidades que tenemos.
- **Conexión humana:** compartir experiencias positivas y construir relaciones significativas.
- **Propósito:** encontrar sentido en aquello que hacemos y en la manera como contribuimos a los demás.
- **Actitud ante la vida:** cultivar esperanza y apertura para descubrir posibilidades incluso en circunstancias difíciles.

La alegría no significa tener una vida perfecta, sino desarrollar la capacidad de **reconocer, disfrutar y compartir** aquello que hace valiosa nuestra existencia.

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Ambientes que inspiran: el poder de las relaciones positivas

LOS VÍNCULOS HUMANOS TAMBIÉN CONSTRUYEN FELICIDAD

Las relaciones positivas son fundamentales para nuestro bienestar emocional y social. La manera como nos comunicamos, compartimos y tratamos a los demás influye en la calidad de los ambientes donde vivimos y trabajamos.

Un ambiente que inspira se construye mediante:

Respeto

Reconocer el valor de cada persona y aceptar las diferencias.

Empatía

Comprender las emociones y circunstancias de quienes nos rodean.

Confianza

Crear relaciones donde podamos expresarnos con tranquilidad y autenticidad.

Colaboración

Compartir conocimientos, apoyarnos y celebrar los logros de los demás.

Amabilidad

Convertir los pequeños gestos de consideración en experiencias cotidianas.



Los ambientes más agradables no son necesariamente los que tienen mejores instalaciones, sino aquellos donde las personas se sienten **valoradas, respetadas y acompañadas.**



Liderazgo y reconocimiento: personas que contagian alegría

EL RECONOCIMIENTO Y EL EJEMPLO TAMBIÉN GENERAN FELICIDAD

Las personas que transmiten alegría tienen la capacidad de influir **positivamente** en quienes las rodean. Su manera de actuar, comunicarse y reconocer a los demás contribuye a crear relaciones más cercanas y ambientes donde las personas se sienten valoradas.

¿Cómo podemos inspirar alegría en los demás?

- **Dar ejemplo:** transmitir entusiasmo, respeto y una actitud constructiva.
- **Reconocer:** valorar los esfuerzos, talentos y logros de otras personas.
- **Agradecer:** expresar gratitud por los pequeños y grandes aportes.
- **Escuchar:** brindar atención genuina y demostrar interés por los demás.
- **Motivar:** compartir palabras de aliento y celebrar los avances de quienes nos rodean.

El verdadero **liderazgo también se refleja** en la capacidad de hacer que otras personas **descubran su valor y se sientan importantes.**



POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

De la alegría individual a la cultura colectiva

La alegría no solo es una experiencia personal, también es un motor que se multiplica y se convierte en una fuerza colectiva capaz de transformar el ambiente, la colaboración y los resultados.

Alegría Individual

- Mejora la **actitud.**
- Fortalece las relaciones.
- Aumenta la **confianza.**
- Potencia la colaboración.
- Genera un mejor clima.

Cultura Colectiva

Cuando cada persona aporta su alegría, se construye una cultura **más humana, segura, productiva y sostenible.**

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

El legado de la alegría: lo que dejamos en los demás

La alegría no se queda solo en nosotros; se expande, inspira y deja huellas positivas en las personas, en los equipos y en los lugares donde hacemos parte.

¿Qué legado podemos dejar a través de la alegría?

- Recuerdos significativos.
- Huellas positivas.
- Ejemplo cotidiano.
- Conexiones humanas.
- Inspiración para otros.

Al final, las personas quizá olviden lo que dijimos o hicimos, pero difícilmente olvidarán **cómo las hicimos sentir.**



Bibliografías

- Felicidad y bienestar humano - Constanza Abadía García y colaboradores https://h1.nu/1C3yL
- Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada - Dafne Cataluña Sesé https://h1.nu/1C3y-
- Psicoterapia Positiva: Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva - Dafne Cataluña y 16 colaboradores https://h1.nu/1I1Ax
- Psicología positiva y aprendizaje - Donald W. González-Aguilar https://h1.nu/1I1AJ

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos




POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS
suma 5.0
educa
comunica y cultura preventiva
Ha sido un regalo compartir este camino con ustedes.
Les deseo una Navidad llena de amor, unión y momentos especiales junto a sus seres queridos, y un 2027 colmado de salud, sueños cumplidos y nuevas alegrías.
RM Roberto Machado
Un abrazo enorme y felices fiestas para todos.

Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

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

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡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!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA