



POSITIVA
COMPANÍA 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





Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 2:

ERGONOMÍA APLICADA AL TRABAJO EN EL

HOGAR - PROTECCIÓN DEL CUERPO Y

MOVILIDAD SEGURA



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN
DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



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. Instructor USAID-OFDA, Técnico Nivel III Materiales Peligrosos.



Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
PRÁCTICAS SEGURAS DE
TRABAJO EN EL ENTORNO
DOMÉSTICO

02

SESIÓN 2:
ERGONOMÍA APLICADA AL
TRABAJO EN EL HOGAR -
PROTECCIÓN DEL CUERPO Y
MOVILIDAD SEGURA

03

SESIÓN 3:
GESTIÓN DEL ESTRÉS Y
AUTOCONTROL
EMOCIONAL EN
ACTIVIDADES DOMÉSTICAS

04

SESIÓN 4:
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y
CONTROL DE PELIGROS EN
EL HOGAR

05

SESIÓN 5:
PROTOCOLOS DE
ACTUACIÓN SEGURA EN
SITUACIONES DOMÉSTICAS
DE ALTO ESTRÉS

Ruta del **conocimiento**



06

SESIÓN 6:
MANEJO SEGURO DE
PRODUCTOS DE LIMPIEZA
Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS
RESPONSABLES



07

SESIÓN 7:
GESTIÓN EFICIENTE DEL
TIEMPO Y ORGANIZACIÓN DE
TAREAS PARA REDUCIR
RIESGOS



08

SESIÓN 8:
TÉCNICAS DE
MANIPULACIÓN MANUAL
DE CARGAS EN EL TRABAJO
DOMÉSTICO



09

SESIÓN 9:
HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN ASERTIVA
PARA LA GESTIÓN DE LÍMITES
LABORALES EN EL HOGAR



10

SESIÓN 10:
AUTOCUIDADO Y BIENESTAR
INTEGRAL PARA
TRABAJADORES DEL
SERVICIO DOMÉSTICO

“Tu cuerpo nunca se lesiona por un gran esfuerzo. Se lesiona por miles de pequeños movimientos que parecían inofensivos.”

Roberto Machado

Cada movimiento cuenta. Cada hábito protege. Cada decisión construye bienestar.

Contenido

➤ **01.** ¿Por qué el cuerpo se desgasta?

➤ **02.** El cerebro y los movimientos automáticos.

➤ **03.** La batería del cuerpo.

➤ **04.** La ciencia del movimiento inteligente.

➤ **05.** Ergonomía aplicada al trabajo en el hogar.

➤ **06.** Movilidad segura.



01.

Descubrir por qué el cuerpo se desgasta y cómo prevenirlo.

02.

Moverse mejor aplicando principios de ergonomía en las labores del hogar.

03.

Cuidar su cuerpo con hábitos sencillos que favorezcan una movilidad segura.

Objetivo





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

¿POR QUÉ EL CUERPO SE DESGASTA?

El cuerpo humano está diseñado para moverse, adaptarse y recuperarse. Sin embargo, cuando repetimos los mismos movimientos durante largos periodos, realizamos esfuerzos innecesarios o mantenemos posturas inadecuadas, esa capacidad de adaptación comienza a disminuir.

El desgaste no ocurre de un momento a otro.

Es un proceso gradual que se produce por la acumulación de pequeñas sobrecargas diarias sobre músculos, tendones, articulaciones y columna vertebral.



¿QUÉ ACELERA EL DESGASTE DEL CUERPO?



Movimientos
repetitivos.



Posturas
mantenidas por
mucho tiempo.



Levantar o
transportar cargas
de forma
inadecuada.



Alcanzar objetos
lejos del cuerpo.



Falta de pausas
y recuperación.



**El cuerpo siempre intenta adaptarse antes de lesionarse.
Aprender a reconocer sus señales es el primer
paso para protegerlo.**



EL CEREBRO Y LOS MOVIMIENTOS AUTOMÁTICOS



¿POR QUÉ REPETIMOS LOS MISMOS MOVIMIENTOS SIN DARNOS CUENTA?

El cerebro busca ahorrar energía. Para lograrlo, convierte las acciones repetitivas en hábitos automáticos, permitiéndonos realizar muchas tareas sin pensar conscientemente en cada movimiento.

Con el tiempo, actividades como barrer, trapear, tender una cama o levantar objetos dejan de ser decisiones conscientes y se convierten en rutinas automáticas.



¿QUÉ OCURRE CUANDO APRENDEMOS UN MOVIMIENTO INCORRECTO?

- ✓ El cerebro lo repite una y otra vez.
- ✓ El esfuerzo innecesario se acumula.
- ✓ Aumenta el desgaste de músculos y articulaciones.
- ✓ El cuerpo se adapta... hasta que aparece la molestia o la lesión.



**LA BUENA NOTICIA ES QUE
EL CEREBRO TAMBIÉN PUEDE
APRENDER NUEVOS HÁBITOS.**

Cambiar la forma de moverte hoy
puede **proteger tu cuerpo** durante
muchos años.



El cerebro
automatiza.



Repite el patrón
sin cuestionarlo.



Se acumula el
esfuerzo y el
desgaste.



Aparece la
molestia o
la lesión.



Con práctica y conciencia, el cerebro aprende
NUEVOS HÁBITOS PROTECTORES.



MENOS
ESFUERZO



MÁS
PROTECCIÓN



MÁS BIENESTAR
Y ENERGÍA



MAYOR CALIDAD
DE VIDA





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

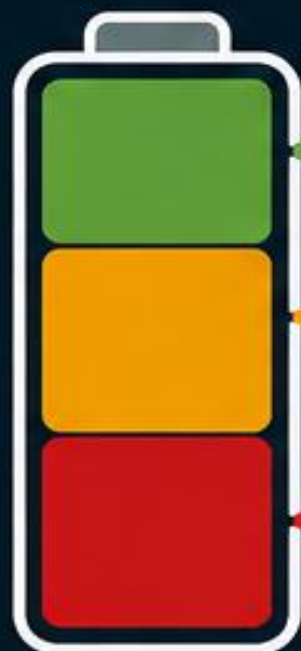
LA BATERÍA DEL CUERPO



Imagina que tu cuerpo funciona como la **batería** de un teléfono móvil.

Cada actividad que realizas consume energía física. La diferencia está en **cómo te mueves**.

NIVEL DE ENERGÍA DE TU CUERPO



ALTO

Te mueves bien, tienes energía y disfrutas tu día.



MEDIO

Gastas más energía, aparece el cansancio y la fatiga.



BAJO

Te sientes agotado, aparecen molestias y aumenta el riesgo de lesión.



¿QUÉ DESCARGA MÁS RÁPIDO ESA "BATERÍA"?



Movimientos repetitivos.



Esfuerzos innecesarios.



Posturas forzadas.



Jornadas prolongadas sin pausas.



Dormir y descansar de forma insuficiente.



¿QUÉ AYUDA A CONSERVARLA?



Movimientos eficientes.



Buena organización del trabajo.



Pausas activas.



Descanso y recuperación.



Hábitos de autocuidado.



Cada movimiento inteligente ayuda a **conservar tu energía** y **protege tu cuerpo** para el futuro.



MENOS CANSANCIO



MENOS RIESGO DE LESIONES



MÁS BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA



MAYOR RENDIMIENTO EN TUS ACTIVIDADES



LA CIENCIA DEL MOVIMIENTO INTELIGENTE

Moverse mejor es trabajar con inteligencia, no con más fuerza.

La biomecánica nos demuestra que pequeños cambios en la forma de movernos pueden disminuir el esfuerzo físico, proteger nuestras articulaciones y hacer más eficientes las labores del hogar.



CINCO PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO INTELIGENTE



ACERCA LA CARGA A TU CUERPO.

Reduce el esfuerzo sobre la espalda y los hombros.



USA LAS PIERNAS, NO SOLO LA ESPALDA.

Distribuye mejor la fuerza y protege la columna.



EVITA GIROS BRUSCOS DEL TRONCO.

Gira con los pies y mueve todo el cuerpo.



ORGANIZA ANTES DE EMPEZAR.

Menos desplazamientos significan menos desgaste.



ALTERNA MOVIMIENTOS Y CAMBIA DE POSTURA.

El mejor movimiento es el que no repites durante horas.



La ergonomía transforma el esfuerzo físico en **movimiento inteligente**.



MENOS ESFUERZO
Menos fatiga, más energía.



MÁS EFICIENCIA
Realizas más tareas con menos desgaste.



MAYOR PROTECCIÓN
Cuida tus articulaciones y previene lesiones.



MÁS BIENESTAR
Mejor calidad de vida, cada día.

ERGONOMÍA APLICADA AL TRABAJO EN EL HOGAR

La ergonomía se aplica en cada movimiento que realizamos. Pequeños cambios en la forma de trabajar pueden disminuir el esfuerzo físico, proteger las articulaciones y prevenir lesiones sin aumentar el tiempo de la tarea.



BARRER Y TRAPEAR

- Mantén el mango cerca del cuerpo.
- Alternas las manos durante la actividad.



TENDER LA CAMA

- Camina alrededor de la cama.
- Evita estirarte excesivamente.



LEVANTAR UN BALDE

- Flexiona las rodillas.
- Acerca la carga al cuerpo antes de levantarla.



COCINAR Y ORGANIZAR

- Coloca los elementos de uso frecuente entre la altura de los hombros y las caderas.



TRANSPORTAR OBJETOS

- Distribuye el peso en ambas manos cuando sea posible.



Pequeños cambios en la técnica generan **grandes beneficios** para tu salud.



MENOS ESFUERZO

Menos cansancio, más energía.



MENOS LESIONES

Protege tus articulaciones y tu columna.



MÁS EFICIENCIA

Realiza tus tareas en menos tiempo y con mejor técnica.



MÁS BIENESTAR

Mejora tu calidad de vida cada día.

MOVILIDAD SEGURA

Moverse bien hoy es conservar tu independencia mañana.

La movilidad segura consiste en realizar cada movimiento con equilibrio, control y eficiencia, reduciendo el esfuerzo innecesario y protegiendo músculos, articulaciones y columna vertebral.

HÁBITOS QUE FORTALECEN UNA MOVILIDAD SEGURA



MANTÉN UNA POSTURA DINÁMICA;

evita permanecer mucho tiempo en la misma posición.



GIRA CON TODO EL CUERPO,

no únicamente con la cintura.



UTILIZA LAS PIERNAS

para levantar y desplazarte con mayor estabilidad.



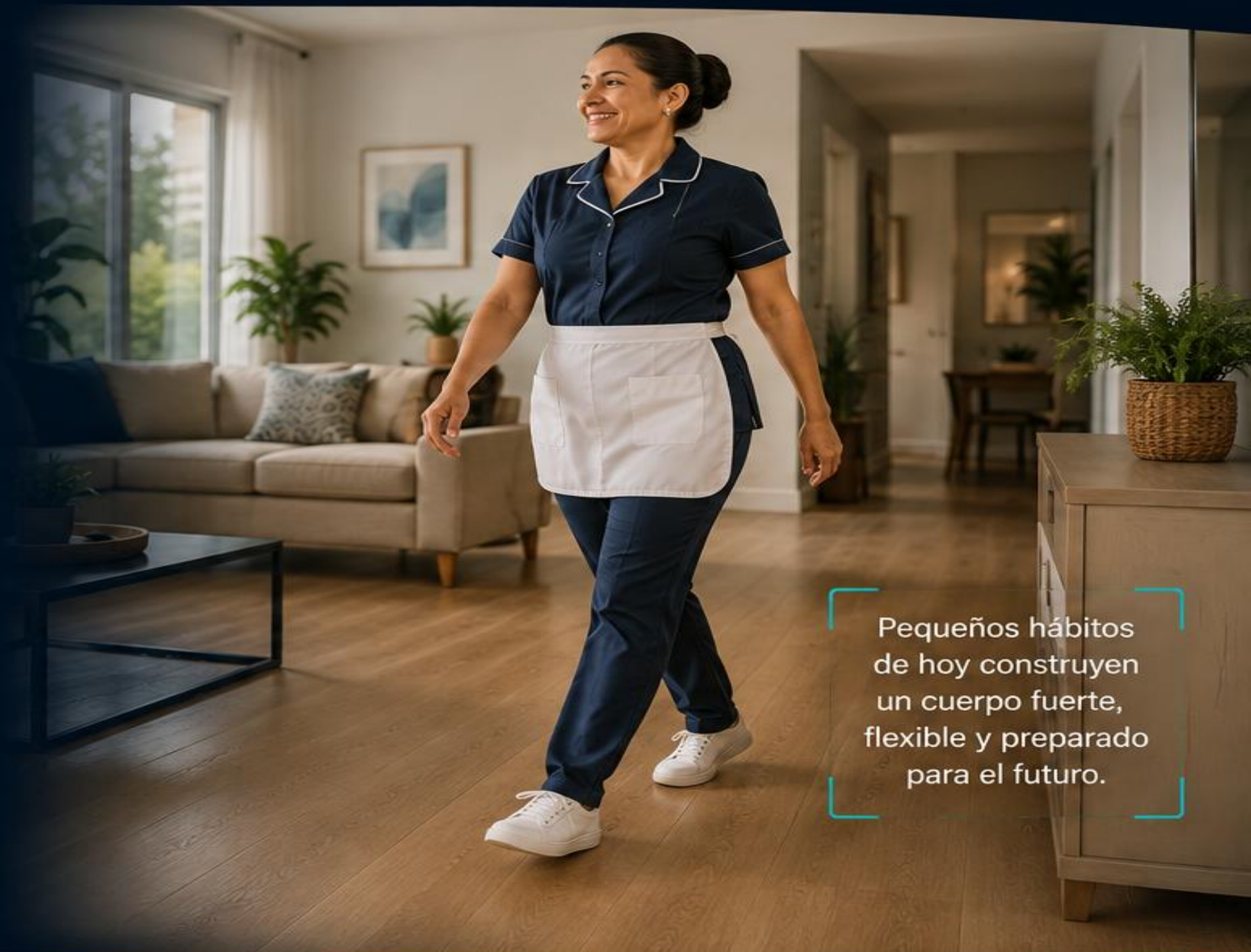
REALIZA PAUSAS ACTIVAS

para favorecer la recuperación muscular.



ESCUCHA LAS PRIMERAS SEÑALES DEL CUERPO

antes de que aparezca el dolor.



Pequeños hábitos de hoy construyen un cuerpo fuerte, flexible y preparado para el futuro.



Cada movimiento que cuidas hoy es una inversión en tu **salud** y **calidad de vida** del mañana.



MÁS BIENESTAR

Menos dolor, más energía, más calidad de vida.



MAYOR PROTECCIÓN

Cuidas tus articulaciones, tu columna y tus músculos en cada movimiento.



MÁS INDEPENDENCIA

Conservas tu movilidad para disfrutar de lo que amas por muchos años.

Bibliografías

- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST - España). <https://lix.li/OlKe5>
- Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://lix.li/Q0jb>
- Ergonomía 1: Fundamentos. _ Pedro Mondelo, Enrique Gregori y Pedro Barrau. <https://lix.li/R1p4>
- Manual de Ergonomía. Adaptación del trabajo al hombre. – K. H. E. Kroemer y E. Grandjean. <https://lix.li/TC6Q5>

Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.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**

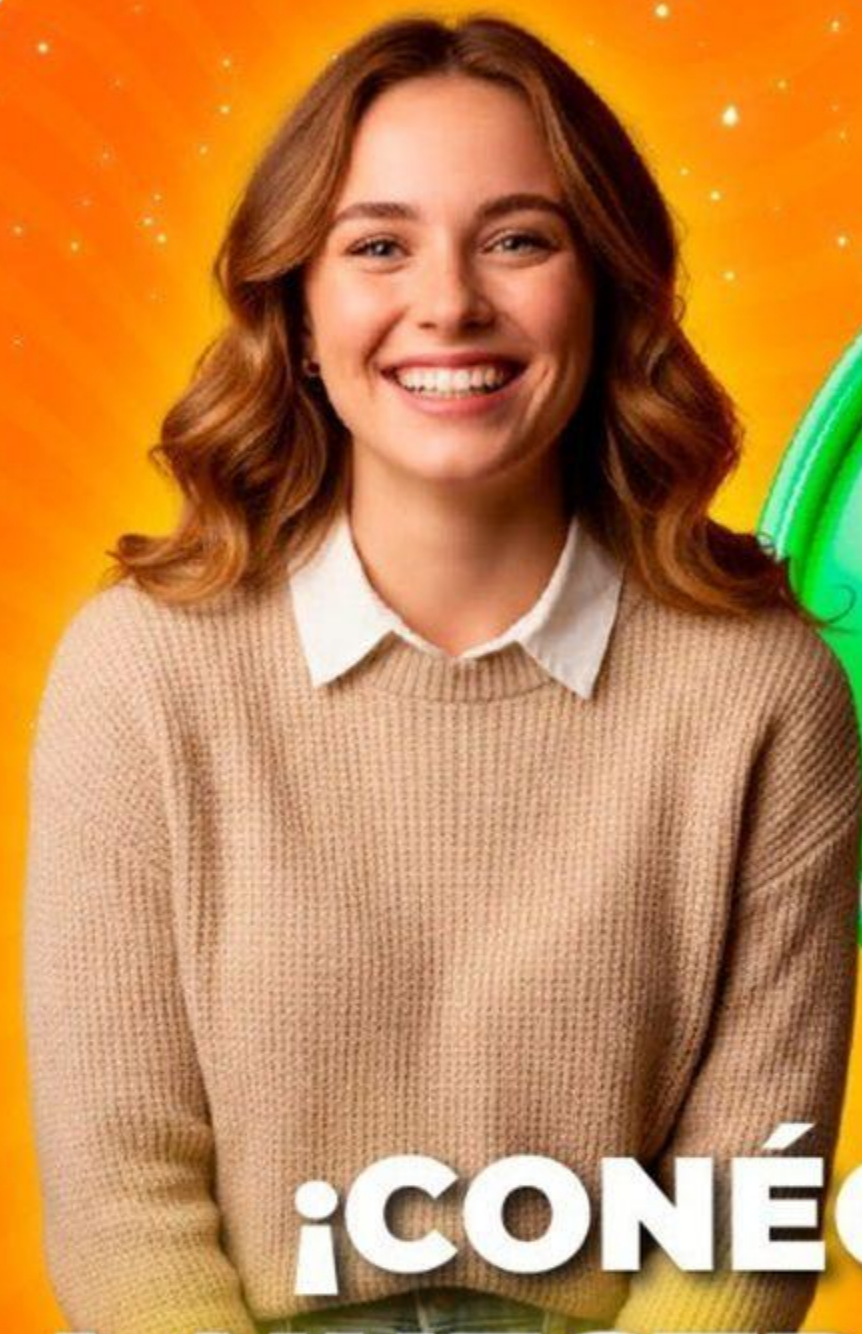
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡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!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp