



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**





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 3: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AUTOCONTROL EMOCIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIA - RESPUESTA OPORTUNA EN CASA



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
SITUACIONES DE CRISIS Y
EMERGENCIA - RESPUESTA
OPORTUNA EN CASA



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

“En una emergencia, tu primera respuesta no siempre está en tus manos... pero la siguiente decisión, sí.”

Roberto Machado



Contenido

- | | |
|---|--|
|  01. Entender
¿Qué sucede con nosotros ante una crisis? |  04. Responder
¿Cómo actuar oportunamente ante una emergencia en casa? |
|  02. Reconocer
Señales de estrés y desregulación emocional. |  05. Acompañar
Comunicación y apoyo emocional en momentos críticos. |
|  03. Regular
Herramientas para recuperar el autocontrol. |  06. Aplicar
Caso práctico: Llevar el autocontrol a la acción. |



01.

RECONOCER

Identificar cómo se manifiesta el estrés y la respuesta emocional durante una crisis.

02.

REGULAR

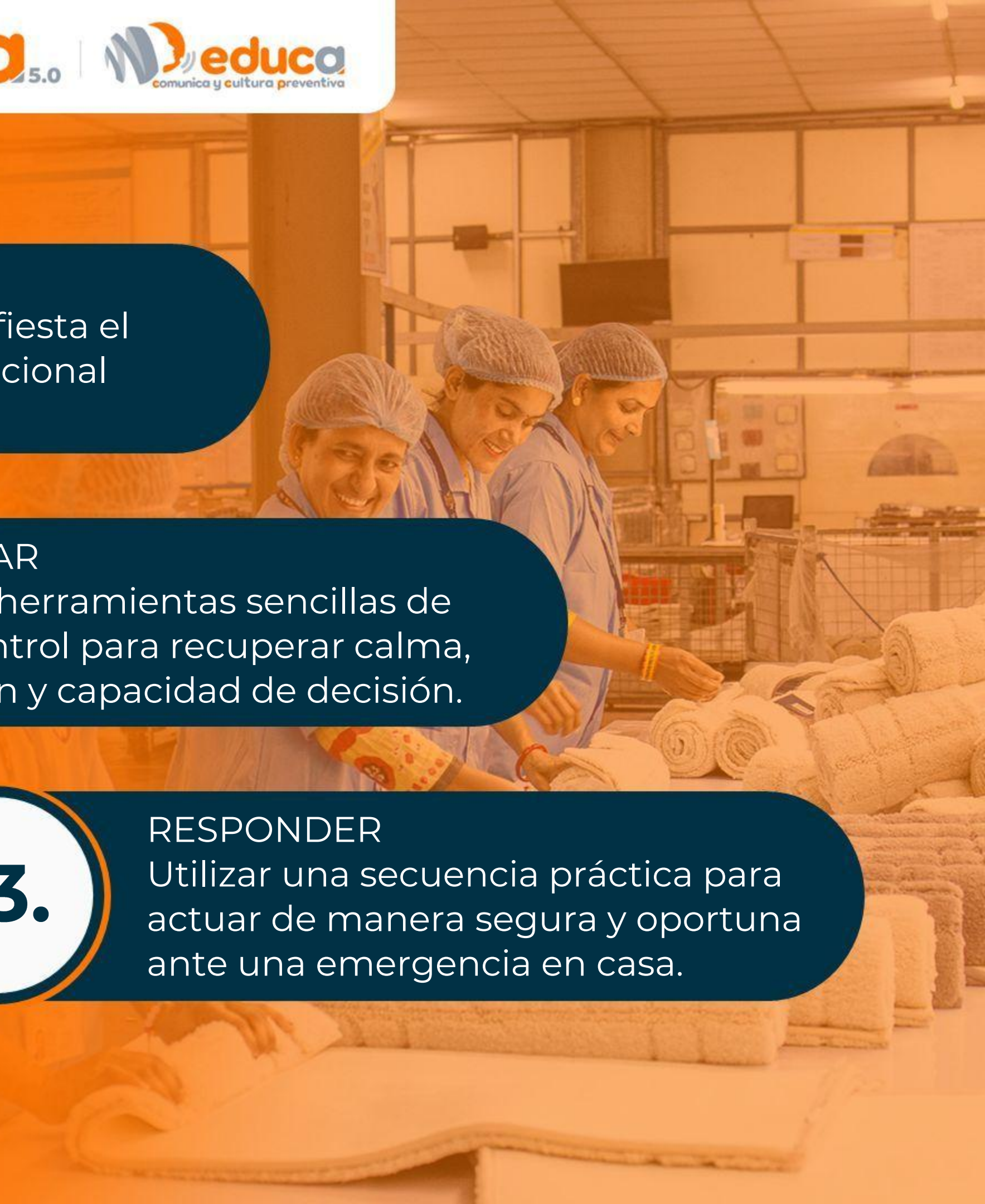
Aplicar herramientas sencillas de autocontrol para recuperar calma, atención y capacidad de decisión.

03.

RESPONDER

Utilizar una secuencia práctica para actuar de manera segura y oportuna ante una emergencia en casa.

Objetivo



¿QUÉ PASA CON NOSOTROS ANTE UNA CRISIS?

CUANDO APARECE LA AMENAZA,
NUESTRO CUERPO RESPONDE



CUERPO

Aumenta la activación
Respiración · tensión · pulso



MENTE

Cambia nuestra atención
Confusión · pensamientos rápidos



EMOCIÓN

Aparece la alarma
Miedo · angustia · preocupación



CONDUCTA

Buscamos responder
Huir · bloquearse · actuar · pedir ayuda



Sentir es automático.
Responder conscientemente se puede entrenar.



RECONOCER

Señales de estrés y desregulación emocional.

01



ME ACELERO

Siento que todo debe resolverse inmediatamente.

02



ME DESORIENTO

Me cuesta concentrarme y organizar lo que está sucediendo.

03



ME SOBRECARGO

La preocupación aumenta y siento que pierdo capacidad para decidir.

04



ME IMPULSO

Actúo rápidamente sin detenerme a valorar el riesgo.



Reconocer la señal es el primer paso para **recuperar el control**.





REGULAR

Herramientas para
recuperar el autocontrol.



EJERCICIO PRÁCTICO – 60 SEGUNDOS



INHALA

•



EXHALA

•



OBSERVA

•



DECIDE

Primero me regulo. Después respondo.



RESPONDER

¿Cómo actuar oportunamente ante una **emergencia en casa**?



01 PROTÉGETE

Identifica el peligro antes de acercarte.



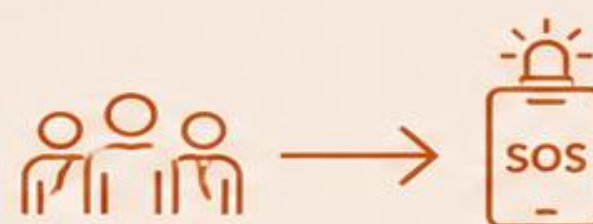
02 EVALÚA

¿Qué ocurrió?
¿Quién está en riesgo?



03 ACTIVA

Busca apoyo y comunica la emergencia.



04 ACTÚA

Realiza únicamente acciones seguras.



Responder oportunamente no es hacer más.
**Es hacer lo correcto,
en el momento correcto.**



Plan familiar
de emergencia

- ✓ Proteger
- ✓ Comunicar
- ✓ Actuar



ACOMPañAR

Comunicación y
apoyo emocional en
momentos críticos.



Nuestras palabras pueden reducir el miedo y aumentar la calma.



ESCUCHA ACTIVAMENTE

Permite que la persona
exprese lo que siente sin
interrumpir ni juzgar.



TRANSMITE CALMA

Habla con voz serena,
usa frases claras y
tranquilizadoras.



VALIDA LO QUE SIENTEN

Reconoce sus emociones:
"Es normal sentir miedo
en esta situación".



BRINDA SEGURIDAD

Informa lo que sabes,
lo que harás y asegúrale
que no está solo.



OFRECE APOYO PRACTICO

Acompaña, ayuda con
acciones concretas
y útiles.



Acompañar no es tener todas las respuestas,
es estar presente de manera humana.





APLICAR

Caso práctico: llevar el autocontrol a la acción.



SITUACIÓN

Es media mañana.
Mientras realizas una actividad en casa, escuchas un fuerte ruido proveniente de otra habitación.

.....

Al acercarte, encuentras a una persona en el piso, aparentemente consciente, pero muy asustada.



¿QUÉ HARÍAS PRIMERO?

A


Correr inmediatamente a levantarla.

B


Pedirle que se levante para comprobar si puede caminar.

C


Hacer una pausa, verificar que el entorno sea seguro y evaluar la situación.

D


Moverla rápidamente a otro lugar.


PAUSA

RESPIRA

OBSERVA

DECIDE


Del impulso a la respuesta consciente.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Inteligencia emocional – Daniel Goleman <https://goo.su/yoi0JU>
- Agilidad emocional – Susan David <https://goo.su/zjwhiD>
- Estrés: el lado bueno – Kelly McGonigal <https://goo.su/QTwnr>
- El hombre en busca de sentido – Viktor Frankl <https://goo.su/9zHjkk>

Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA's



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!



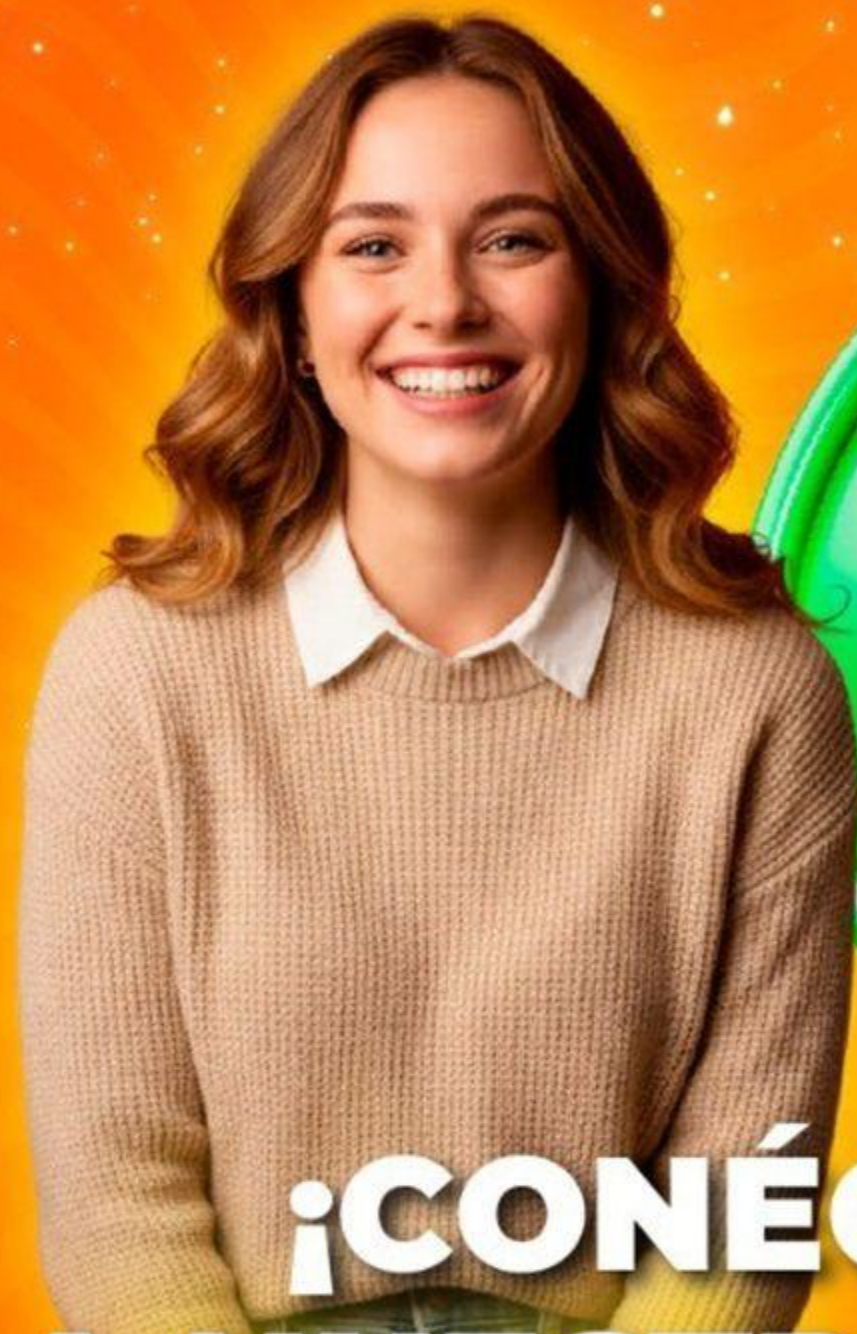


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**



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