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

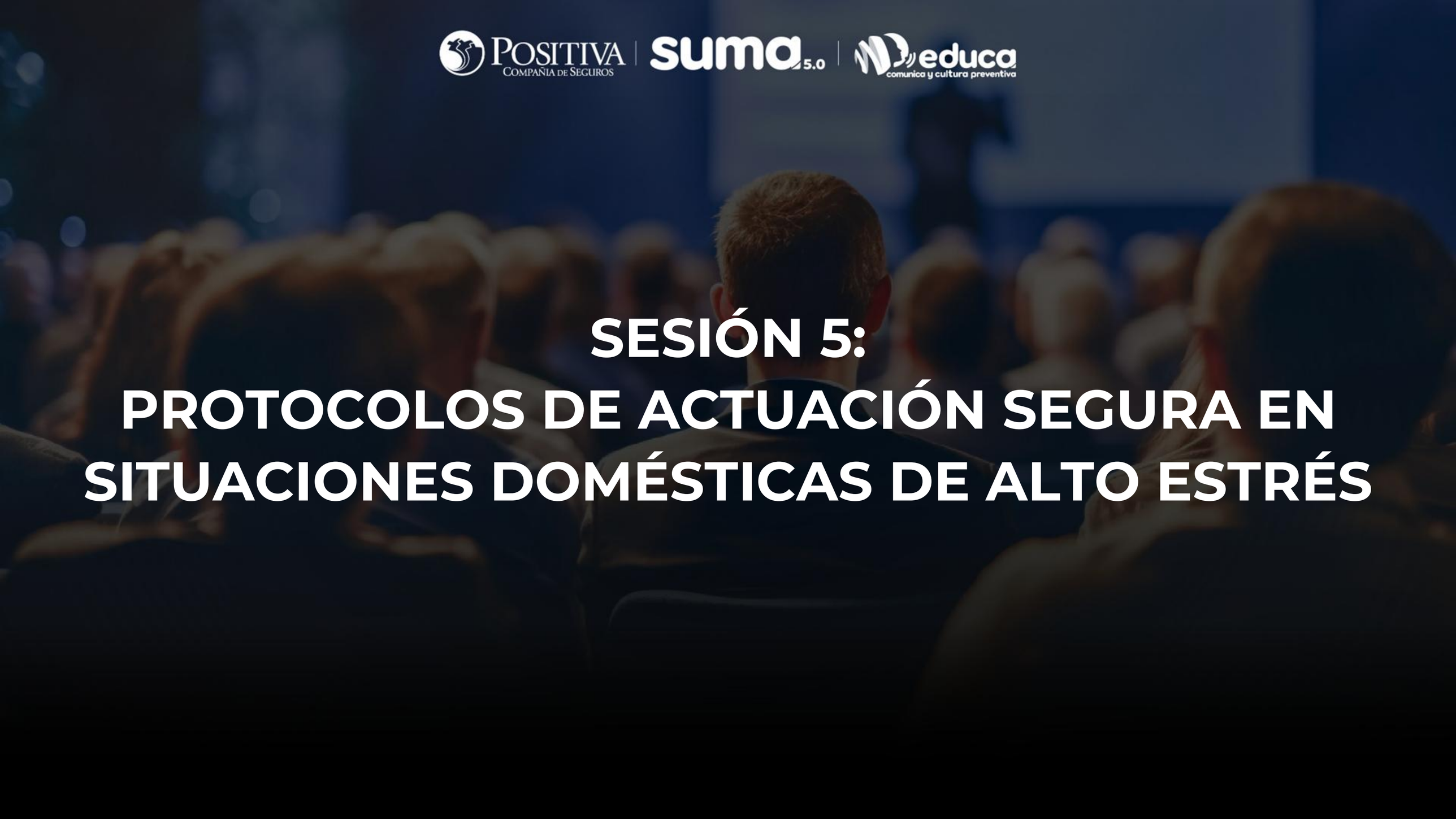
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



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



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

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

“CUANDO TODO PARECE URGENTE, LA CALMA SE CONVIERTE EN UNA HERRAMIENTA DE SEGURIDAD.”

Roberto Machado



Respirar. Observar. Priorizar. Actuar.

Contenido

01. ¿Qué nos pasa cuando estamos bajo presión?

02. La secuencia para actuar sin exponernos

03. ¿Qué hacer ante una emergencia doméstica?

04. Cómo pedir ayuda y comunicar una emergencia

05. Ponemos a prueba nuestra capacidad de reacción

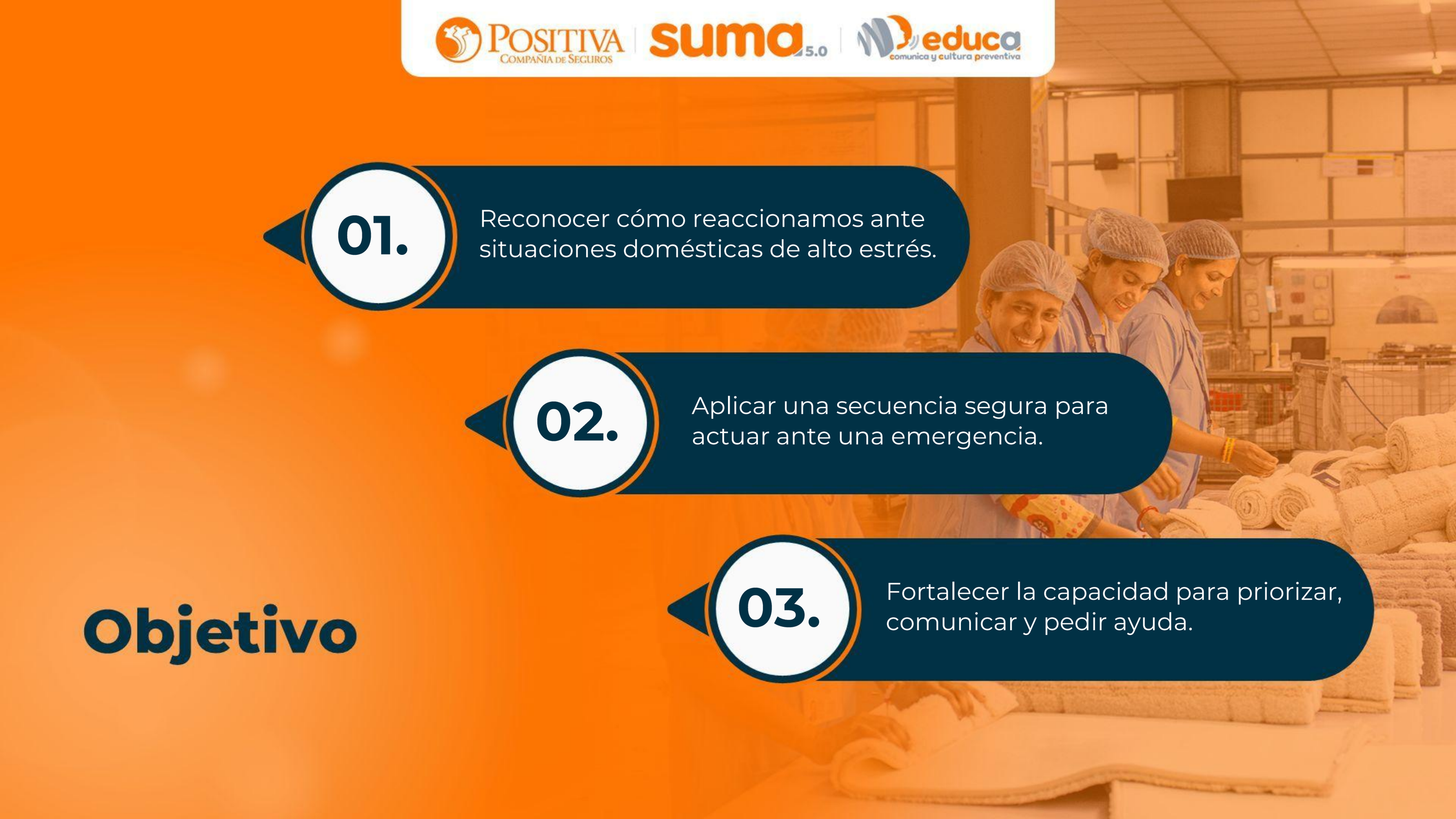


Objetivo

01. Reconocer cómo reaccionamos ante situaciones domésticas de alto estrés.

02. Aplicar una secuencia segura para actuar ante una emergencia.

03. Fortalecer la capacidad para priorizar, comunicar y pedir ayuda.



¿QUÉ NOS PASA CUANDO ESTAMOS BAJO PRESIÓN?



Ante una situación inesperada, nuestro organismo activa una **respuesta de alerta** que puede influir en cómo sentimos, pensamos y actuamos.

EN NUESTRO CUERPO

- Corazón acelerado
- Respiración rápida
- Tensión muscular
- Sudoración

EN NUESTRA MENTE

- Pensamientos acelerados
- Dificultad para concentrarnos
- Sensación de confusión
- Percepción de urgencia

EN NUESTRA CONDUCTA

- Actuar impulsivamente
- Intentar huir
- Quedarnos bloqueados
- Cometer errores

LA CLAVE

El estrés puede acelerar nuestra reacción, pero la seguridad requiere **recuperar nuestra capacidad de decidir.**

PAUSA → OBSERVA → PRIORIZA → ACTÚA

PARA PARTICIPAR

Cuando estás bajo mucha presión, ¿cómo sueles reaccionar?

A. Actúo rápidamente
B. Me bloqueo
C. Me alejo de la situación
D. Respiro y pienso antes de actuar

LA SECUENCIA PARA ACTUAR SIN EXPONERNOS



Ante una situación crítica, evita reaccionar por impulso. Sigue una secuencia que te ayude a **protegerte y tomar mejores decisiones.**

01



PAUSA

Detén el impulso de actuar inmediatamente.

Respira y recupera unos segundos de claridad.

02



OBSERVA

Mira antes de acercarte.

Identifica qué está ocurriendo y qué peligros permanecen activos.

03



PRIORIZA

Determina qué requiere atención primero.

Personas en riesgo, peligro activo y posibilidad de que la situación empeore.

04

PROTÉGETE

No te conviertas en una segunda victima.

Intervén únicamente cuando puedas hacerlo sin exponerte innecesariamente.

05

COMUNICA

Activa la ayuda adecuada.

Explica qué ocurrió, dónde estás, quién está afectado y qué riesgos existen.

LA CLAVE

"Antes de ayudar, asegúrate de **no convertirte en parte de la emergencia.**"

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

¿QUÉ HACER ANTE UNA EMERGENCIA DOMÉSTICA?

No todas las emergencias son iguales.
Pero nuestra primera respuesta sí puede seguir un mismo principio:
evaluar antes de intervenir.



INCENDIO O HUMO

- Aléjate del peligro, alerta y evacúa si es necesario.
- No intentes controlar un fuego que supera tus capacidades.



FUGA DE GAS

- Evita fuentes de ignición y aléjate de la zona de riesgo.
- Solicita asistencia especializada.



ACCIDENTE O LESIÓN

- Protege el lugar, observa a la persona y solicita ayuda.
- Evita moverla innecesariamente si existe posibilidad de lesión grave.



EMERGENCIA MÉDICA

- Observa, comunica y sigue las instrucciones de los servicios de emergencia.
- Describe lo que ves; no intentes diagnosticar.

REGLA DE ORO

SI EL PELIGRO CONTINÚA, TU PRIMERA ACCIÓN ES PROTEGERTE.

EN COLOMBIA
Línea única nacional de emergencias **123**

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

CÓMO PEDIR AYUDA Y COMUNICAR UNA EMERGENCIA

Cuando una emergencia supera nuestras capacidades, pedir ayuda **también es una acción de seguridad.**
La información clara permite orientar mejor la respuesta y movilizar los recursos adecuados.



01 ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Describe el evento de forma concreta: incendio, fuga de gas, caída, lesión, persona inconsciente, entre otros.

02 ¿DÓNDE ESTÁ OCURRIENDO?

Indica la dirección completa, incluyendo barrio, municipio y referencias que faciliten la ubicación.



03 ¿QUIÉN ESTÁ AFECTADO?

Indica cuántas personas están involucradas y qué observas, sin intentar hacer diagnósticos.

04 ¿QUÉ PELIGROS PERMANECEN?

Informa si continúa el fuego, humo, gas, riesgo eléctrico, violencia u otro peligro que pueda afectar a quienes lleguen a ayudar.

RECUERDA

EN COLOMBIA, LA LÍNEA ÚNICA NACIONAL DE EMERGENCIAS ES EL 123.
Es gratuita y funciona las 24 horas.

"Comunicar bien una emergencia **también es proteger."**

PONEMOS A PRUEBA
NUESTRA CAPACIDAD DE REACCIÓN

Son las 7:30 p. m. Escuchas un fuerte golpe en la cocina.



Al llegar encuentras:

- Una persona en el piso.
- Agua derramada.
- Un electrodoméstico conectado.
- Un recipiente roto.
- La persona está consciente y manifiesta dolor.

¿QUÉ HARÍAS PRIMERO?

A. Correr a levantar a la persona.

B. Revisar primero qué peligros continúan presentes.

C. Mover los objetos y limpiar rápidamente el lugar.

D. Llamar inmediatamente a un familiar.

PIENSA ANTES DE RESPONDER

¿Cuál sería tu primera decisión y por qué?

La rapidez importa.
Pero la seguridad importa primero.

Bibliografías

- En tiempos de estrés, haz lo que importa. - Organización Mundial de la Salud (OMS) https://h1.nu/1EJHz

- Atención básica de emergencia: abordaje de lesionados y enfermos agudos - OMS, CICR & Federación Internacional de Medicina de Emergencia https://h1.nu/1EJHS

- Primeros auxilios: evaluación primaria y soporte vital básico (NTP 605) - Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) — José Luis Moliné Marco y M.ª Dolores Solé Gómez https://h1.nu/1yW6o

- Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo - Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation & World Vision International https://h1.nu/1EJIt

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

Evaluémonos



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

ANTE UNA EMERGENCIA, TU MEJOR RESPUESTA COMIENZA CON UNA DECISIÓN SEGURA

1. **PAUSA**
2. **OBSERVA**
3. **PRIORIZA**
4. **PROTÉGETE**
5. **COMUNICA**

> Actuar con seguridad no significa reaccionar más rápido.
> **Significa tomar mejores decisiones** cuando más las necesitamos.”

Gracias por ser parte de esta comunidad.



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