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

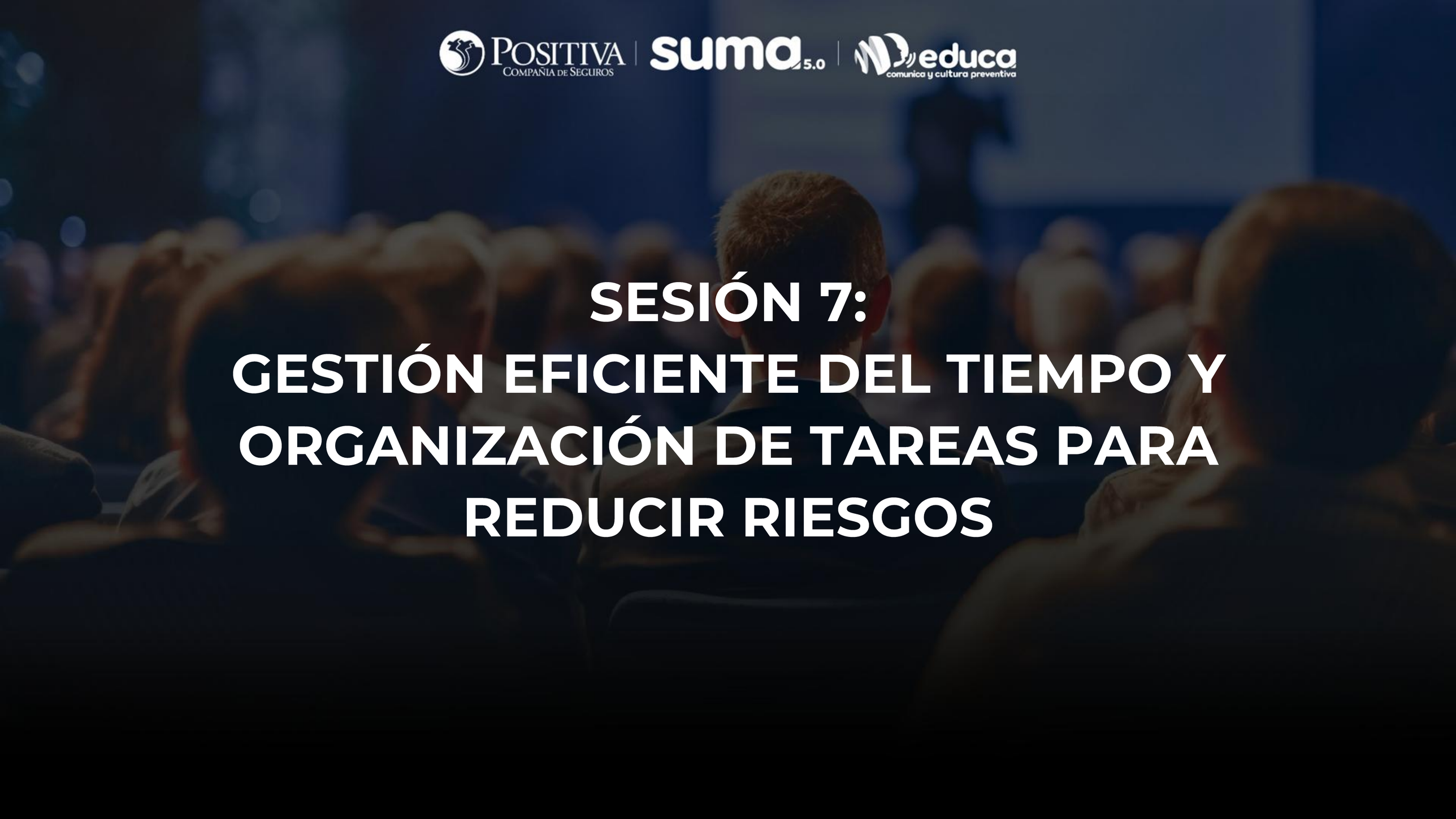
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



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



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

“La prisa puede terminar una tarea en minutos, pero un accidente puede cambiar una vida para siempre”

Roberto Machado



Contenido

01. La prisa y los riesgos.

02. Priorización de tareas.

03. Organización de la jornada.

04. Autocuidado y prevención.

05. Planificación segura en acción.

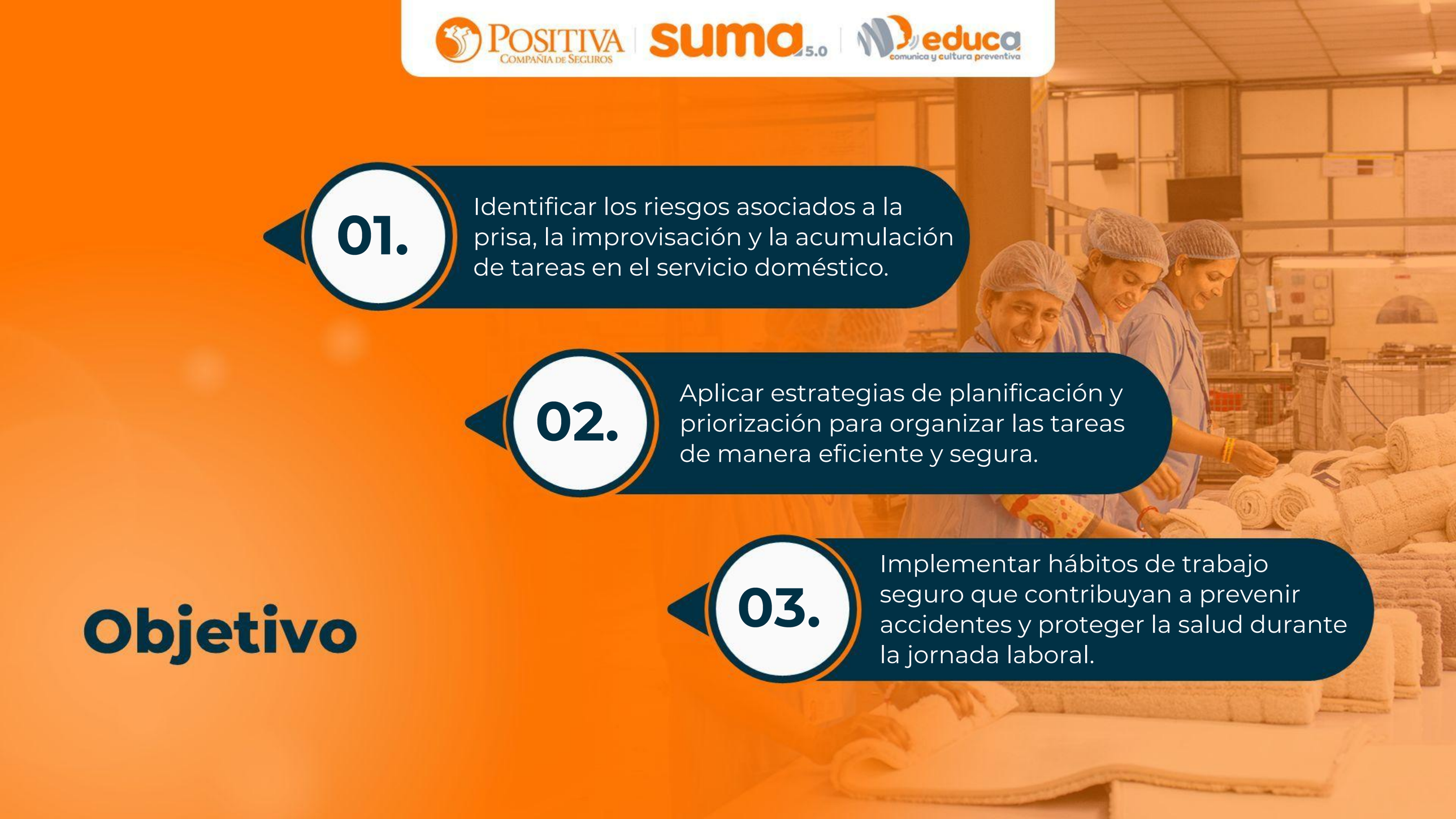


Objetivo

01. Identificar los riesgos asociados a la prisa, la improvisación y la acumulación de tareas en el servicio doméstico.

02. Aplicar estrategias de planificación y priorización para organizar las tareas de manera eficiente y segura.

03. Implementar hábitos de trabajo seguro que contribuyan a prevenir accidentes y proteger la salud durante la jornada laboral.





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

LA PRISA PUEDE CONVERTIR UNA TAREA COTIDIANA EN UN ACCIDENTE

Trabajar apresuradamente puede disminuir la atención, favorecer los errores y aumentar la exposición a peligros durante las actividades del servicio doméstico.

Caídas

Pisos mojados o obstáculos en las zonas de paso.

Quemaduras

Manipular ollas calientes o equipos sin suficiente atención.

Intoxicaciones

Mezclar productos de limpieza o utilizarlos sin leer las instrucciones.

Lesiones físicas

Levantar cargas de forma inadecuada o repetir movimientos sin descanso.

Riesgos éléctricos

Manipular equipos con las manos húmedas o ignorar cables deteriorados.

¿Cómo prevenirlos?

Detenerse, identificar el peligro, preparar los materiales y realizar cada tarea siguiendo un procedimiento seguro.

REFLEXIÓN: Terminar más rápido nunca debe significar trabajar poniendo en riesgo nuestra salud.

PRIORIZAR ES DECIDIR QUÉ HACER PRIMERO SIN DESCUIDAR LA SEGURIDAD

Organizar las tareas según su importancia y urgencia permite aprovechar mejor el tiempo, reducir la improvisación y prevenir accidentes.

1

Seguridad inmediata

Controlar los peligros que puedan causar daño, como derrames en zonas de paso o condiciones inseguras.

2

Tareas con horario definido

Organizar actividades como la preparación de alimentos y las responsabilidades de cuidado acordadas.

3

Tareas programables

Distribuir la limpieza, el lavado, el planchado y la organización de los espacios según las necesidades de la jornada.

4

Tareas adicionales

Evaluar su urgencia y acordar prioridades cuando el tiempo disponible sea insuficiente.

CLAVE: Antes de decidir qué tarea realizar, identifica los peligros, evalúa las condiciones y establece una secuencia de trabajo segura.



UNA JORNADA ORGANIZADA COMIENZA ANTES DE LA PRIMERA TAREA

Planificar las actividades permite aprovechar mejor el tiempo, reducir desplazamientos inneccesarios y prevenir accidentes durante el servicio doméstico.

1

PLANIFICAR

Identificar las tareas acordadas y estimar el tiempo necesario para realizarlas de forma segura.

2

PREPARAR

Reunir los materiales, verificar los equipos y comprobar las condiciones del espacio.

3

ORGANIZAR

Agrupar las tareas compatibles por zonas y establecer una secuencia lógica de trabajo.

4

VERIFICAR

Revisar los resultados, guardar los implementos y dejar las áreas de circulación seguras.

RECUERDA: Una buena planificación debe ser realista y flexible para responder a los imprevistos sin sacrificar la seguridad.





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

CUIDARTE TAMBIÉN ES PARTE DE TU TRABAJO

La eficiencia no depende únicamente de cuánto hacemos, sino de cómo cuidamos nuestro cuerpo y prevenimos los riesgos durante la jornada doméstica.

1



PREVIENE LA FATIGA

Alterna actividades, realiza pausas adecuadas y reconoce las señales de cansancio.

2



PROTEGE TU CUERPO

Adopta posturas cómodas, evita movimientos bruscos y solicita ayuda cuando una carga sea demasiado pesada.

3



MANTÉN EL ORDEN

Despeja las zonas de paso, controla los pisos húmedos y guarda los implementos después de utilizarlos.

4



UTILIZA LOS PRODUCTOS CON SEGURIDAD

Lee las etiquetas, respeta las instrucciones y evita mezclar productos de limpieza.

RECUERDA: Tu salud es fundamental para realizar cada tarea de manera segura. La prevención comienza con las decisiones que tomas todos los días.

EL RETO: ORGANIZAR LAS TAREAS SIN PONER EN RIESGO LA SALUD

Imagina que comienzas tu jornada de servicio doméstico y tienes varias responsabilidades pendientes:

1. **Preparar el almuerzo** para una hora acordada.
2. **Limpiar el baño y la cocina.**
3. **Lavar y organizar la ropa.**
4. **Atender un derrame** de agua en el pasillo.
5. **Recoger los implementos** y dejar los espacios seguros.

¿CÓMO ORGANIZARÍAS ESTA JORNADA?

- **Identifica primero los peligros** que requieren atención.
- **Establece las prioridades** según la urgencia y los horarios.
- **Prepara los materiales** antes de comenzar.
- **Distribuye las tareas** en una secuencia lógica y segura.
- **Reorganiza el trabajo** si el tiempo disponible resulta insuficiente.

EL DESAFÍO: Planificar una jornada eficiente sin sacrificar la seguridad, el bienestar ni la calidad del trabajo.



Bibliografías

- Primero, lo primero - Stephen R. Covey https://h1.nu/1GOyU
- Organízate con eficacia - David Allen https://h1.nu/1AUVi
- ¡Tráguese ese sapo! - Brian Tracy https://h1.nu/1GOAe
- Introducción a la teoría general de la administración - Idalberto Chiavenato https://h1.nu/1AU-q
- Técnicas de prevención de riesgos laborales: seguridad e higiene del trabajo - José María Cortés Díaz https://h1.nu/1AU-F

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

Evaluémonos



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