



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 **Felicidad y Consciencia por la Vida**

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 2: AUTOCOMPASIÓN – EL NUEVO LENGUAJE DEL ÉXITO



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



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

Evaluémonos



“No necesitas hablarte más fuerte para llegar más lejos; necesitas hablarte mejor.”

Roberto Machado





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Contenido

➤ **01.** ¿Qué es realmente la autocompasión?

➤ **02.** Los tres pilares de la autocompasión.

➤ **03.** El crítico interno: cuando nos convertimos en nuestro peor juez.

➤ **04.** Beneficios de practicar la autocompasión.

➤ **05.** Cómo desarrollar un diálogo interno compasivo.

➤ **06.** Compromiso personal: comenzar a hablarme con compasión.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



01.

Comprender el concepto de autocompasión y reconocer sus tres pilares como una herramienta para fortalecer el bienestar emocional.

02.

Identificar la influencia del diálogo interno y del crítico interior en la forma de afrontar los errores, los desafíos y las dificultades cotidianas.

03.

Aplicar estrategias prácticas de autocompasión que favorezcan relaciones más saludables consigo mismos y con los demás, tanto en el ámbito personal como laboral.

Objetivo

¿QUÉ ES REALMENTE LA AUTOCOMPASIÓN?

Es la capacidad de tratarnos con la misma **comprensión**, **respeto y amabilidad** que ofreceríamos a otra persona cuando atravesamos un momento difícil.



Reconocer nuestras emociones **sin juzgarnos**.



Aceptar que equivocarse es parte de la **experiencia humana**.



Aprender de los errores **sin castigarnos**.



Responder con **amabilidad** en lugar de autocrítica.

“

*La autocompasión no elimina la responsabilidad;
transforma la manera en que afrontamos nuestras dificultades.*

”





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

LOS TRES PILARES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Tres **actitudes** esenciales que fortalecen nuestra relación con nosotros mismos y nos ayudan a vivir con mayor bienestar.



1. AMABILIDAD CON UNO MISMO

Tratarnos con **comprensión, bondad y respeto**, especialmente en momentos de dificultad.



2. HUMANIDAD COMPARTIDA

Reconocer que el sufrimiento y los errores hacen **parte de la experiencia humana**.



3. ATENCIÓN PLENA

Observar nuestras emociones y pensamientos **con equilibrio**, sin exagerar ni ignorar.



Tres pilares, una misma dirección:
cuidarme para crecer.

El crítico interno: cuando nos convertimos en nuestro peor juez.

El **crítico interno** es esa voz que nos juzga, nos culpa o nos hace sentir insuficientes cuando enfrentamos un error o una dificultad.

Se manifiesta cuando pensamos:



“No siempre podemos controlar nuestros pensamientos, pero sí **decidir cuáles elegimos creer.**”

”



Beneficios de practicar la autocompasión.

Cuando somos compasivos con nosotros mismos,
transformamos nuestra **mente, emociones y relaciones**.



Reduce
el **estrés**
y la ansiedad.



Fortalece
la **salud mental**
y emocional.



Aumenta
la **autoestima**
y la confianza.



Mejora
nuestras **relaciones**
con los demás.



Impulsa
la **resiliencia**
y la motivación.



La autocompasión no te hace menos exigente,
te hace más humano y más fuerte para avanzar.

Cómo desarrollar un diálogo interno compasivo.

Cambiar la forma en que nos hablamos a nosotros mismos es posible. Aquí algunas prácticas que puedes aplicar cada día:

- | | | | |
|---|--|--|---|
|  | 1 Reconoce tu voz interna.
Presta atención a cómo te hablas en el día a día. | Ejemplo: "Estoy notando que me hablo con mucha exigencia cuando cometo errores." |  |
|  | 2 Elige palabras amables.
Habla contigo como lo harías con alguien que quieres. | Ejemplo: "Estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo en este momento." |  |
|  | 3 Valida tus emociones.
Permítete sentir sin juzgarte ni reprimir lo que sientes. | Ejemplo: "Es normal sentirme así, todos pasamos por momentos difíciles." |  |
|  | 4 Enfócate en el aprendizaje.
Transforma el error en una oportunidad de crecimiento. | Ejemplo: "¿Qué puedo aprender de esta situación para mejorar la próxima vez?" |  |
|  | 5 Reconoce tus logros.
Celebra tus avances, por pequeños que sean. | Ejemplo: "Hoy logré algo importante, y eso merece ser reconocido." |  |



“ Tu diálogo interno puede ser tu mayor crítico o tu mejor aliado. **Tú eliges.**

”



Compromiso personal:

*comenzar a hablarme
con compasión*



A partir de hoy me comprometo a:



Hablarme con respeto, incluso cuando me equivoque.



Reconocer mis emociones sin juzgarme.



Aprender de mis errores en lugar de castigarme por ellos.



Recordar que mi valor como persona no depende de la perfección.

“ Hoy elijo ser *mi mejor aliado*,
no mi peor juez. ”





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo - Kristin Neff <https://short.do/96Y-4u>
- Los dones de la imperfección - Brené Brown https://short.do/_F-8OD
- El poder del Mindful Self-Compassion - Christopher Germer https://short.do/Nom02_
- El cerebro y la inteligencia emocional - Daniel Goleman <https://short.do/KeQlIX>
- Mindfulness para principiantes – Jon Kabat-Zinn <https://short.do/3ijfg4>

Evaluémonos



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!



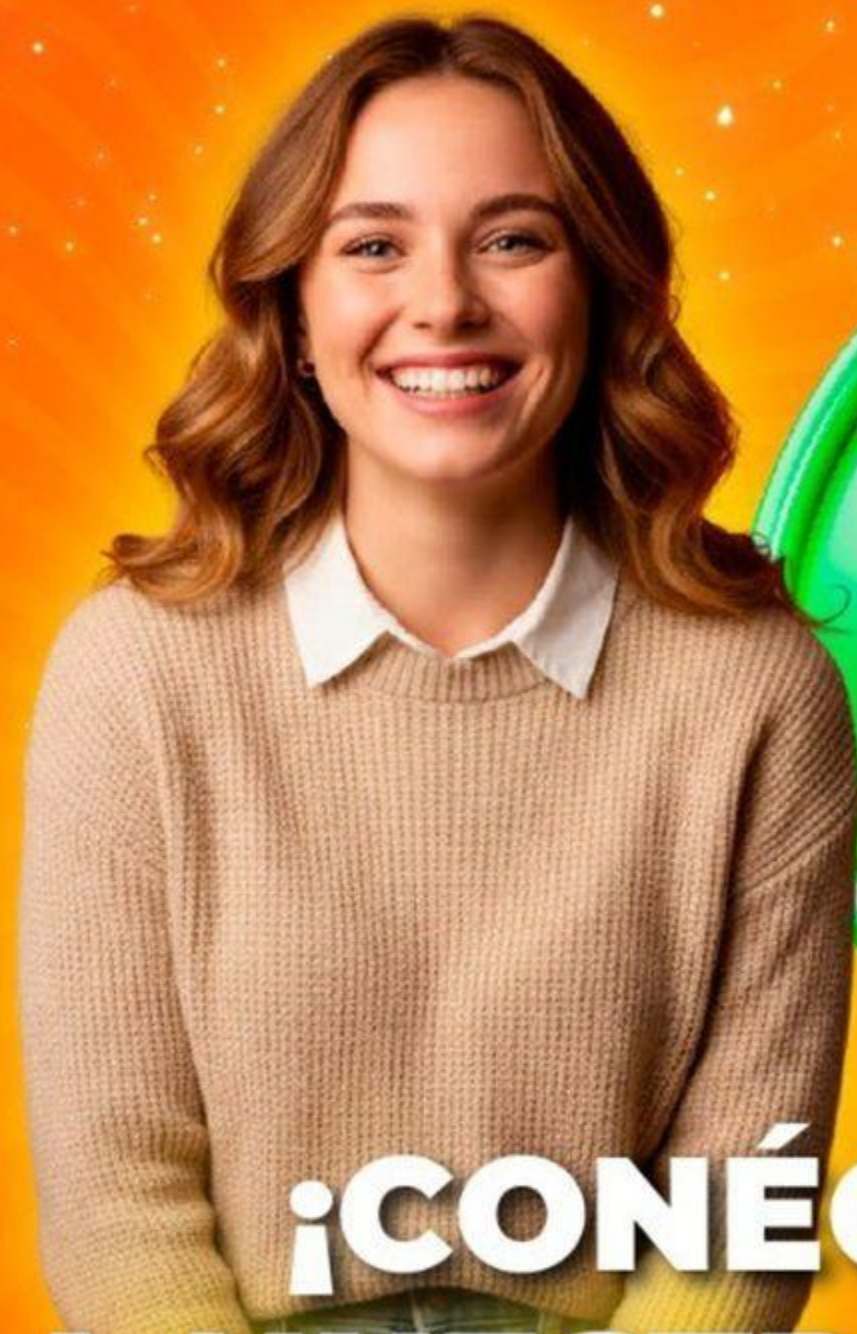


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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