



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**





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma_{5.0}



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 3: INTELIGENCIA EMOCIONAL DIGITAL - CALMA EN UN MUNDO CONECTADO



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



“La verdadera libertad digital no consiste en estar menos conectado; consiste en que ninguna pantalla tenga el poder de decidir cómo te sientes.”

Roberto Machado



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



Contenido

- **01.** ¿Quién controla mis emociones cuando estoy conectado?
- **02.** Los cinco secuestradores de la calma digital.
- **03.** Las cinco competencias de una mente digitalmente inteligente.
- **04.** Método C.A.L.M.A.: la herramienta para responder y no reaccionar.
- **05.** Mi pacto con la calma: compromisos para vivir conectado sin desconectarme de mí.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Identificar los factores digitales que influyen en las emociones y el bienestar.

02.

Fortalecer competencias para gestionar las emociones en entornos digitales.

03.

Aplicar estrategias prácticas para mantener la calma y el equilibrio al utilizar la tecnología.

Objetivo



¿Quién controla mis **emociones** cuando estoy conectado?

Reflexiona por un momento...



¿Cómo reaccionas cuando un mensaje importante tarda en llegar?



¿Qué sientes cuando recibes una **crítica** en redes sociales?



¿Cuántas veces **revisas el celular** sin una necesidad real?



¿Puedes desconectarte sin sentir **ansiedad o culpa**?



La **Inteligencia Emocional Digital** comienza cuando recuperamos el **control** de nuestras emociones y dejamos de reaccionar automáticamente ante los estímulos digitales.



Los cinco secuestradores de la calma digital

⚠ Identifícalos antes de que **controlen tus emociones**



1

Notificaciones permanentes

Interrumpen tu atención y aumentan el estrés.



2

La necesidad de responder de inmediato

Genera presión y sensación de urgencia constante.



3

La comparación en redes sociales

Afecta la autoestima y la satisfacción personal.



4

La sobrecarga de información

Satura la mente y dificulta la concentración.



5

La hiperconexión sin descanso

Reduce el bienestar físico, mental y emocional.

Las cinco competencias de una mente digitalmente inteligente

Desarrolla habilidades para vivir **conectado** con equilibrio.



1 Autoconciencia Digital

Reconocer cómo la tecnología influye en tus emociones.



3 Empatía Digital

Comunicarse con respeto, comprensión y humanidad.



5 Autocuidado Tecnológico

Establecer límites saludables para proteger el bienestar.



2 Autorregulación Emocional

Responder con calma en lugar de reaccionar impulsivamente.



4 Atención Consciente

Gestionar el enfoque sin caer en distracciones constantes.

Método

C.A.L.M.A.

La herramienta para **responder** y **no reaccionar**



C

**C – Conecta
con tu respiración**

Haz una pausa
antes de actuar.



A

**A – Acepta
la emoción**

Reconoce lo que
sientes sin juzgarte.



L

**L – Lee la situación
con objetividad**

Evita interpretar
impulsivamente.



M

**M – Modula
tu respuesta**

Elige palabras y
acciones conscientes.



A

**A – Actúa
con intención**

Responde desde tus
valores, no desde
el impulso.



Respira



Observa



Elige



Actúa



Mi pacto *con la calma*

Compromisos para vivir conectado
sin desconectarme de mí

Hoy decido...

1.



Utilizar la tecnología con
intención y equilibrio.

2.



Hacer **pausas conscientes**
durante mi jornada.

3.



Pensar **antes de responder**
un mensaje o comentario.

4.



Proteger mi **tiempo de
descanso y desconexión.**

5.

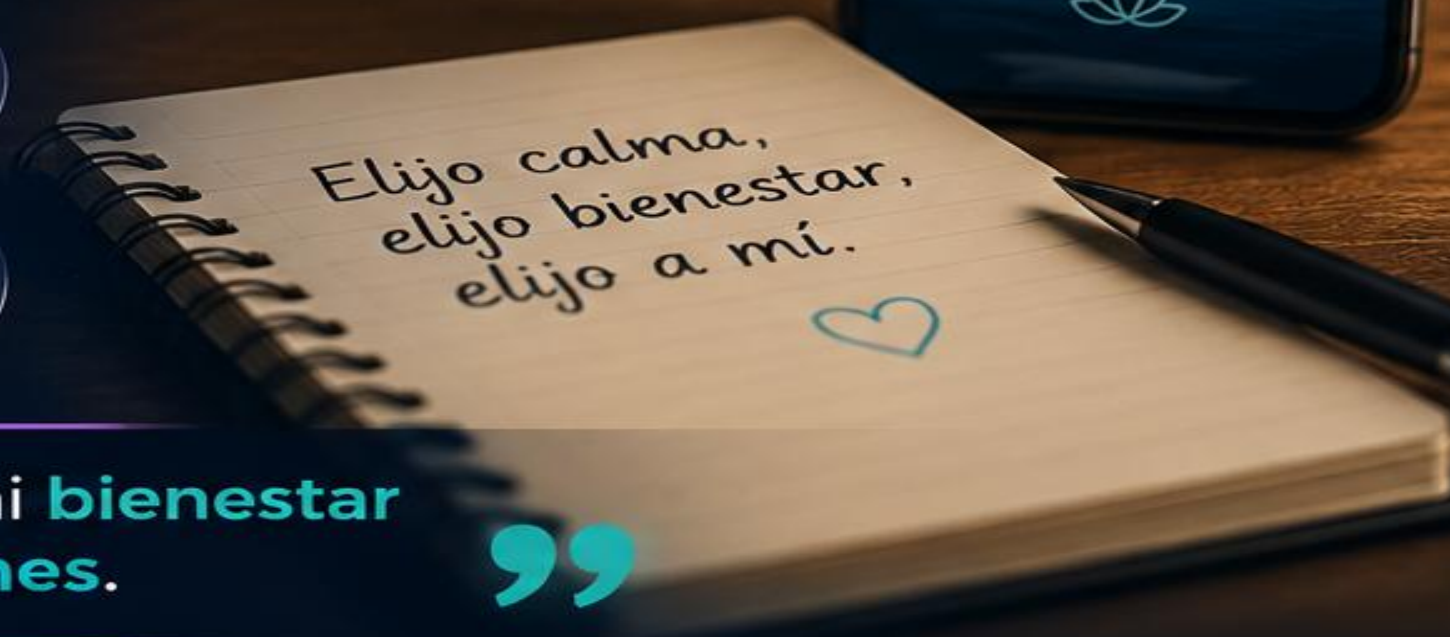


Priorizar mi **bienestar emocional**
por encima de la inmediatez.

“

Cada pequeña decisión consciente fortalece mi **bienestar**
y devuelve el **control de mis emociones.**

”





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Inteligencia Emocional – Daniel Goleman <https://lix.li/vb1h1Q>
- Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia – Daniel Goleman <https://lix.li/51hPhm>
- Minimalismo Digital – Cal Newport <https://lix.li/z8WIR>
- Hábitos atómicos – James Clear <https://lix.li/PyqB>
- Cómo romper con tu celular – Catherine Price <https://lix.li/7WojZp>
- Mindfulness para principiantes – Jon Kabat-Zinn <https://lix.li/H8jeYv>

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!



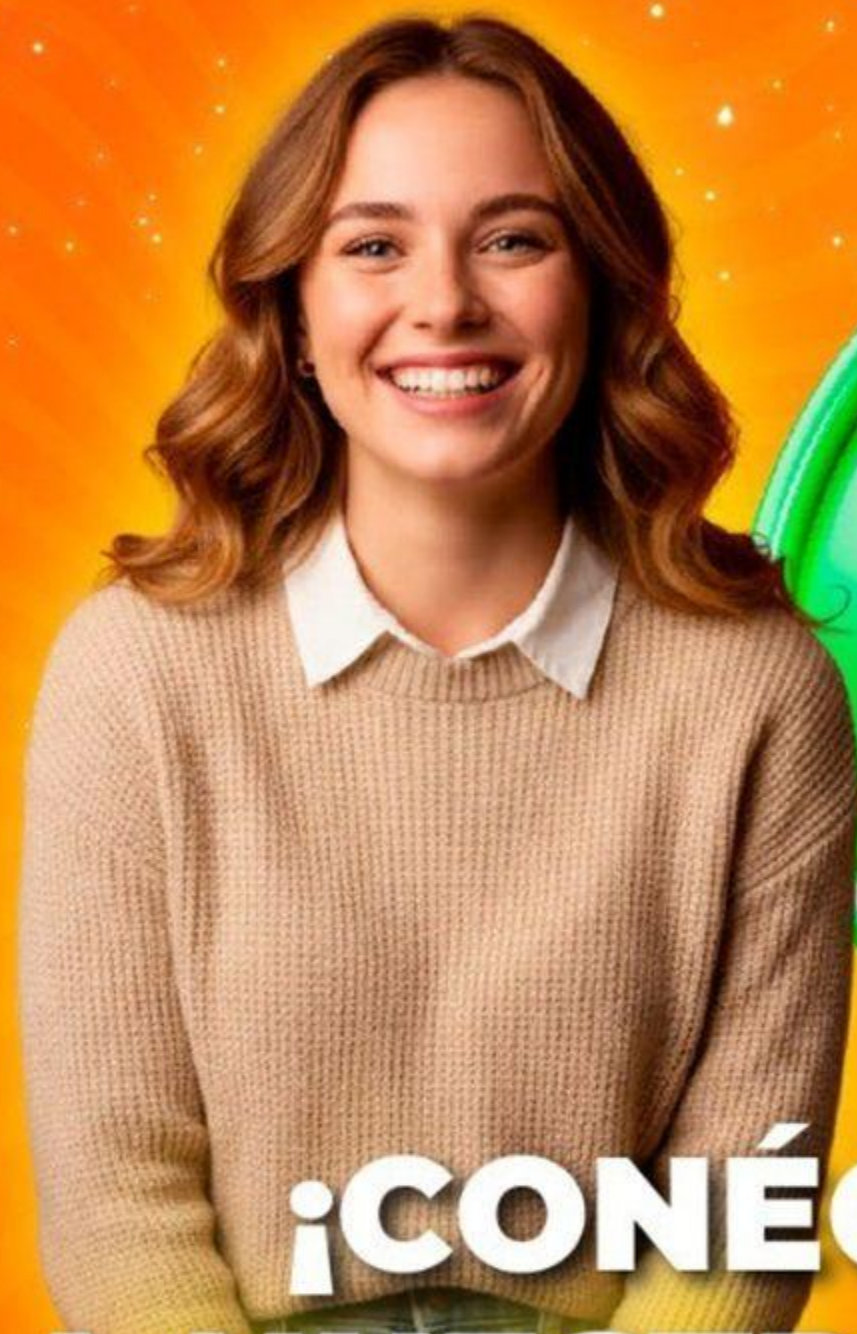


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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