



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 4: PRESENCIA CONSCIENTE EN SITUACIONES DE CRISIS - ATENCIÓN PLENA PARA RESPONDER CON CALMA ANTE EMERGENCIAS



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 EN SITUACIONES
DE CRISIS - ATENCIÓN PLENA
PARA RESPONDER CON CALMA
ANTE EMERGENCIAS



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



**“Cuando todo afuera parece perder el control,
volver a ti puede ser el primer paso para
encontrar claridad.”**

Roberto Machado



Contenido

- **01.** ¿Qué sucede en nosotros durante una crisis?
- **02.** Del piloto automático a la presencia consciente
- **03.** El cuerpo como ancla: respiración y atención
- **04.** Herramienta práctica P.O.R.A.
- **05.** Presencia consciente para acompañar a otros





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Identificar cómo reaccionan mente, cuerpo y emociones durante una crisis.

02.

Experimentar herramientas de respiración, atención y presencia consciente.

03.

Aplicar P.O.R.A. para favorecer respuestas más conscientes y seguras.

Objetivo

¿QUÉ SUCEDE EN NOSOTROS DURANTE UNA CRISIS?

Cuando percibimos una amenaza, nuestro organismo puede activar una **respuesta de protección**.



MENTE

Pensamientos rápidos, preocupación, confusión o dificultad para concentrarnos.



EMOCIONES

Miedo, ansiedad, incertidumbre, irritabilidad o sensación de pérdida de control.



CUERPO

Tensión muscular, respiración acelerada, palpitaciones, temblor o sensación de alerta.



CONDUCTA

Huir, actuar impulsivamente, buscar ayuda o incluso quedarse momentáneamente bloqueado.



Reconocer nuestra reacción es el primer paso para comenzar a regularla.



DEL PILOTO AUTOMÁTICO A LA PRESENCIA CONSCIENTE



PILOTO AUTOMÁTICO

Estímulo → impulso → reacción

Actuamos desde el miedo,
el hábito o la urgencia
sin detenernos a observar.



ESTÍMULO



IMPULSO



REACCIÓN



PRESENCIA CONSCIENTE

Estímulo → pausa → observación → elección → respuesta

Reconocemos lo que sucede
y **decidimos cómo actuar.**



ESTÍMULO



PAUSA



OBSERVACIÓN



ELECCIÓN



RESPUESTA



Entre lo que sucede y nuestra respuesta existe un espacio.
En ese espacio está **nuestra capacidad de elegir.**



REACCIONAR



RESPONDER



EL CUERPO COMO ANCLA

Respiración y atención

Cuando la mente se acelera,
vuelve al cuerpo.



RESPIRA

Observa tu respiración sin forzarla.



SIENTE

Percibe tus pies, tu postura y las sensaciones de tu cuerpo.



OBSERVA

Dirige tu atención al lugar donde estás.



ORIENTATE

Pregúntate:
¿Qué está sucediendo aquí y ahora?

“

Volver al cuerpo es una manera de **volver al presente.**



AHORA VAMOS A **PRACTICAR**



HERRAMIENTA PRÁCTICA **P.O.R.A.**

Una **pausa consciente** para responder mejor ante una crisis

P

P – PARAR

Detén por un instante el impulso automático.

Haz una pausa.



O

O – OBSERVAR

Reconoce lo que ocurre dentro y fuera de ti.

¿Qué está pasando realmente?



R

R – REGULAR

Utiliza la respiración y la atención para recuperar estabilidad.

Respira. Siente. Enfócate.



A

A – ACTUAR

Elige el siguiente paso seguro y necesario.

Responde con consciencia.



“

No siempre podemos elegir lo que sucede, pero podemos entrenarnos para **elegir cómo responder.**



P

PARAR



O

OBSERVAR



R

REGULAR



A

ACTUAR



PRESENCIA CONSCIENTE PARA ACOMPAÑAR A OTROS

En una crisis, **nuestra manera de estar** también comunica.



ESTAR PRESENTE

Escucha y observa
sin anticiparte
ni juzgar.



TRANSMITIR CALMA

Utiliza un tono
de voz sereno,
claro y pausado.



CONECTAR

Valida lo que
la persona está viviendo
sin minimizarlo.



ORIENTAR

Ayuda a identificar
el siguiente
paso seguro.



A veces, ayudar comienza simplemente
con **estar verdaderamente presentes.**



Bibliografías

- Mindfulness para principiantes – Jon Kabat-Zinn <https://goo.su/UUly2Uc>
- El milagro de mindfulness – Thich Nhat Hanh <https://goo.su/MzGX>
- El hombre en busca de sentido – Viktor E. Frankl <https://goo.su/EBE6o5>
- Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo – OMS <https://goo.su/sQV9JYs>
- Primera ayuda psicológica: juntos más fuertes – OPS/OMS <https://goo.su/vz4F>
- Ruta de gestión psicosocial – Positiva Compañía de Seguros <https://goo.su/dsP2b3q>

Evaluémonos



Preguntas



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!



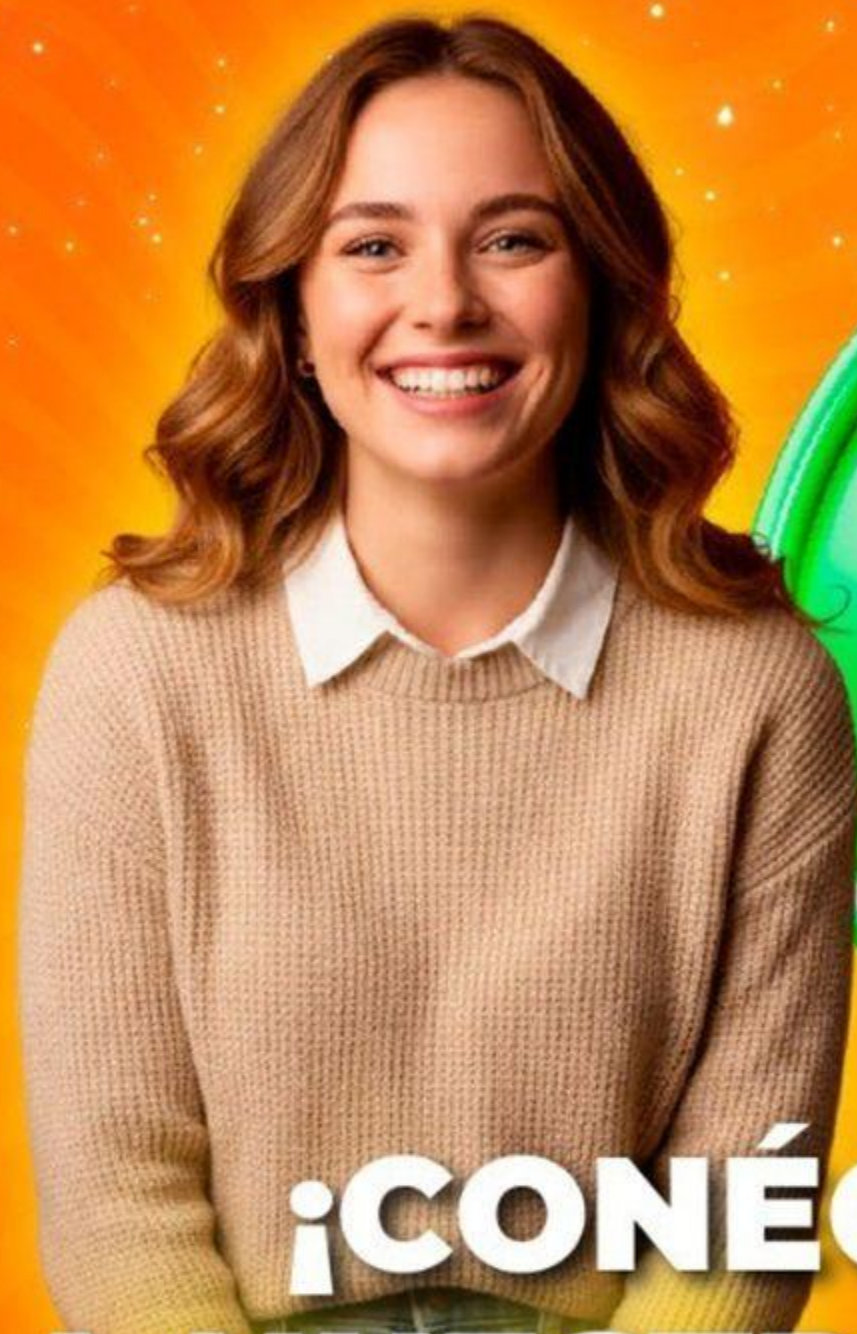


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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