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

36

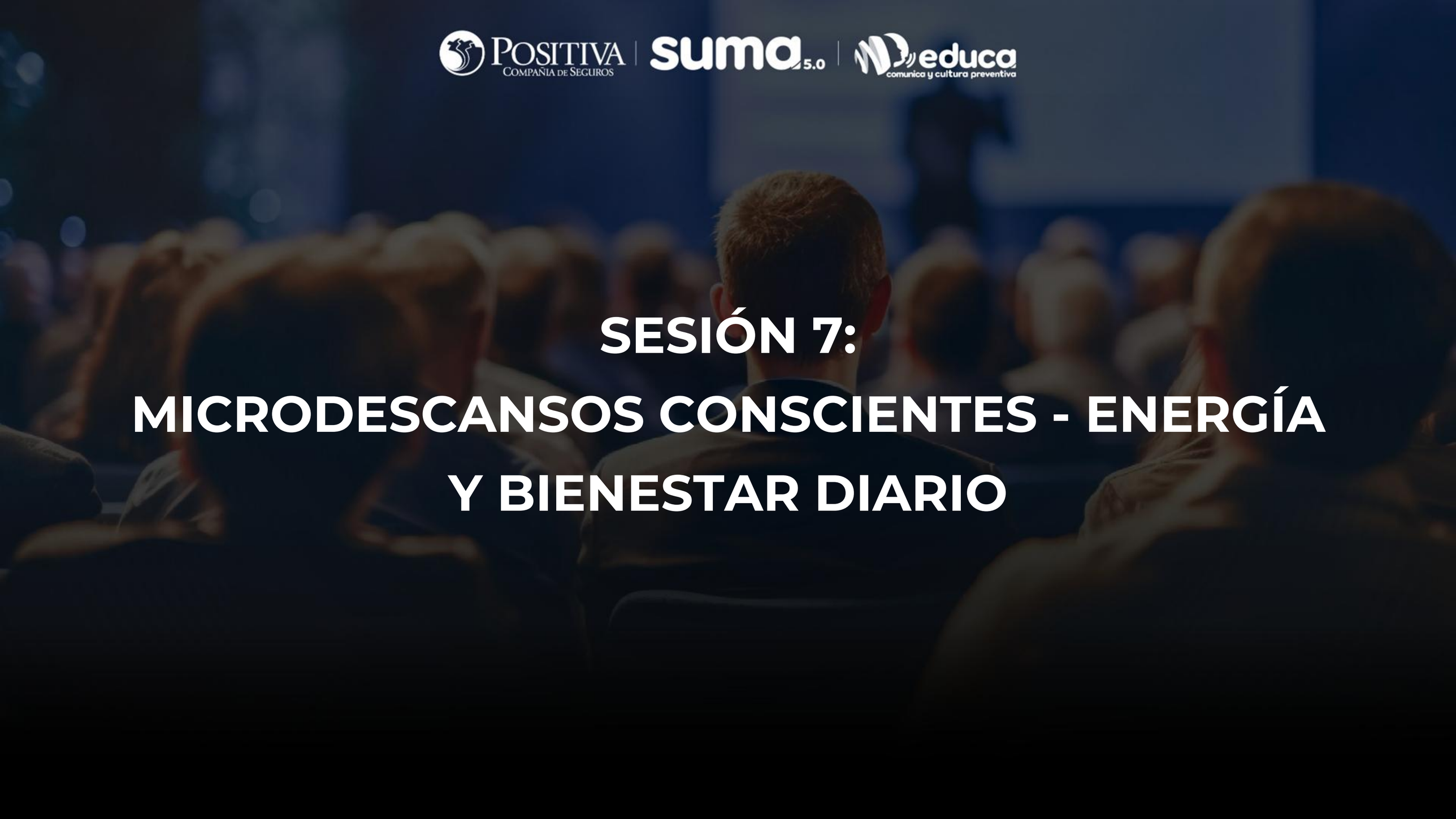
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Felicidad y Consciencia por la Vida

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 7:
MICRODESCANSOS CONSCIENTES - ENERGÍA Y BIENESTAR DIARIO



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

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

**“No esperes a estar agotado para descansar.
Aprende a hacer pausas antes de perderte a ti mismo.”**

Roberto Machado



Contenido

01. El cansancio que no siempre vemos

02. El poder de una pausa consciente

03. Microdescansos para recuperar energía

04. Crear nuestro propio ritual de bienestar

05. De la pausa ocasional al hábito consciente



Objetivo

01. Reconocer cuándo nuestra energía necesita una pausa.

02. Practicar microdescansos conscientes durante el día.

03. Incorporar pausas breves como hábito de bienestar.



EL CANSANCIO
QUE NO SIEMPRE VEMOS

No todo cansancio se siente como sueño.
A veces aparece como:

MENTE SATURADA
Demasiados pensamientos, decisiones y pendientes.

CUERPO EN TENSIÓN
Hombros elevados, mandíbula apretada, espalda rígida.

EMOCIONES AL LÍMITE
Irritabilidad, impaciencia o poca tolerancia.

ATENCIÓN DISPERSA
Saltamos de una tarea a otra sin sentir verdadera presencia.



"Podemos seguir funcionando...
incluso cuando nuestra energía ya está pidiendo una pausa."



EL PODER DE UNA PAUSA CONSCIENTE

Una pausa consciente es un momento breve en el que dejamos de funcionar en automático para **volver a estar presentes.**

No se trata solamente de detenernos.
Se trata de preguntarnos:

- ¿Cómo estoy?
- ¿Qué necesita mi cuerpo?
- ¿Dónde está mi atención?
- ¿Qué necesito recuperar?

Una pausa consciente puede ayudarnos a:

RESPIRAR
Bajar el ritmo y recuperar presencia.

SOLTAR
Liberar tensión física y mental.

RECONECTAR
Volver al momento presente.

RECUPERAR
Retomar nuestras actividades con mayor claridad y energía.

"Una pausa no siempre te quita tiempo.
A veces te devuelve la energía que necesitas para vivirlo mejor."

MICRODESCANSOS
PARA RECUPERAR ENERGÍA

No todas las pausas necesitan lo mismo.
Primero identifica qué necesitas recuperar.

SI NECESITAS
CALMA

Respira lentamente y reduce el ritmo.

SI NECESITAS
SOLTAR

Libera la tensión acumulada en tu cuerpo.

SI NECESITAS
PRESENCIA

Aléjate unos instantes de los estímulos y vuelve al momento.

SI NECESITAS
ENERGÍA

Muévete, cambia de postura y activa nuevamente tu cuerpo.

> "La pausa que necesitas depende **de lo que tu cuerpo y tu mente te están pidiendo."**





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

CREAR NUESTRO PROPIO RITUAL DE BIENESTAR

Un microdescanso funciona mejor cuando deja de ser algo ocasional y se convierte en un momento que **reconocemos y repetimos.**

1
DETENTE
Haz una pausa breve y rompe el piloto automático.

2
ESCUCHA
Pregúntate: ¿qué necesito recuperar ahora?

3
ELIGE
Respirar · moverte · estirar · mirar lejos · guardar silencio.

4
REGRESA
Retoma tu actividad con mayor presencia y claridad.

"El bienestar también se construye en pequeños **rituales que nos recuerdan que nosotros también importamos.**"

DE LA PAUSA OCASIONAL AL HÁBITO CONSCIENTE

Una pausa transforma un momento.
Un hábito transforma nuestra manera de vivir el día.

1 **IDENTIFICA**

El momento del día en que más necesitas una pausa.

2 **ASOCIA**

Conecta la pausa con algo que ya haces: una reunión, el café, el almuerzo o el cambio de tarea.

3 **REPITE**

Empieza pequeño. Uno o dos minutos también cuentan.

4 **OBSERVA**

Pregúntate cómo cambia tu energía cuando haces una pausa antes de llegar al límite.

> "Lo que repetimos con intención **termina convirtiéndose en una forma de cuidarnos."**



Bibliografías

- Hábitos atómicos - James Clear https://h1.nu/1FIY2
- Mindfulness para principiantes - Jon Kabat-Zinn https://h1.nu/1zwa3
- La práctica de la atención plena - Jon Kabat-Zinn https://h1.nu/1FIYH
- ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? - Robert M. Sapolsky https://h1.nu/1FIZ1
- Respira - James Nestor https://h1.nu/1zwgI

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