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

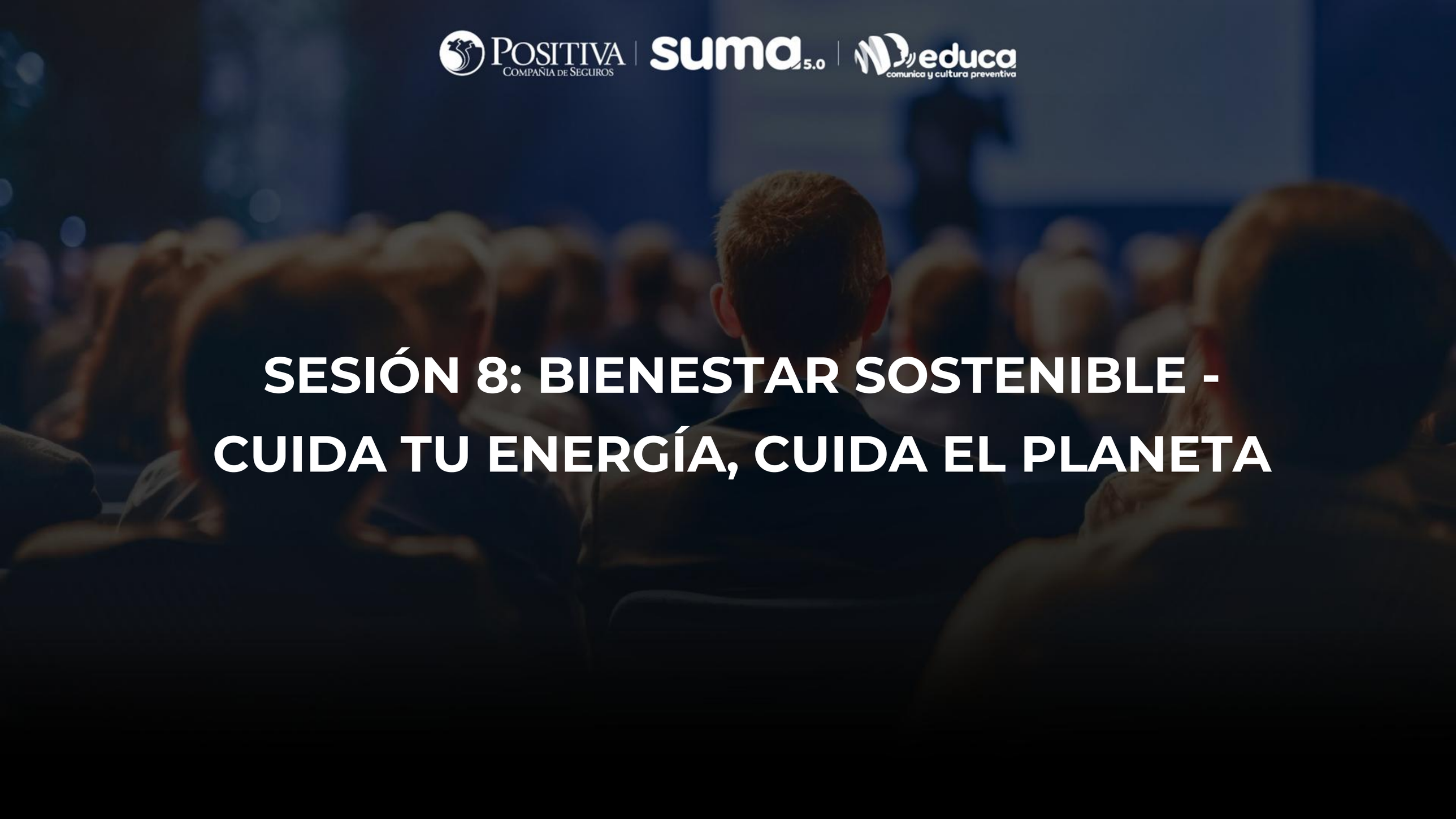
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Felicidad y Consciencia por la Vida

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 8: BIENESTAR SOSTENIBLE - CUIDA TU ENERGÍA, CUIDA EL PLANETA



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

“Que tu manera de vivir te haga bien a ti y también al planeta que te permite vivir”

Roberto Machado



Contenido

01. El arte de vivir en equilibrio

02. ¿En qué se te está escapando la energía?

03. Recarga tu bienestar desde adentro

04. Pequeños hábitos, grandes impactos

05. Ejercicio: transforma tu huella de vida



Objetivo

01. Reconocer qué hábitos fortalecen o agotan nuestra energía.

02. Incorporar prácticas de autocuidado y sostenibilidad en la vida cotidiana.

03. Transformar la consciencia en acciones que beneficien nuestro bienestar y el planeta.





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

EL ARTE DE VIVIR EN EQUILIBRIO

Vivir en equilibrio es **cuidar de ti** sin olvidar **el mundo que te rodea.**

El bienestar sostenible integra cuatro dimensiones:

CUERPO

Descanso, alimentación y movimiento.

MENTE

Atención, pensamientos y claridad.

EMOCIONES

Consciencia, gestión emocional y límites saludables.

ENTORNO

Consumo responsable y cuidado de la naturaleza.

LA CLAVE: No se trata de hacerlo todo, sino de aprender a elegir aquello que favorece nuestro bienestar y el del planeta.

¿EN QUÉ SE TE ESTÁ ESCAPANDO LA ENERGÍA?

A veces, lo que más te agota no es lo que haces,
sino lo que cargas innecesariamente.

SOBRECARGA MENTAL

Pensar constantemente en lo que falta por hacer.

EXCESO DE CONEXIÓN

Vivir pendiente del teléfono y las notificaciones.

LÍMITES DÉBILES

Decir que sí a todo, incluso cuando necesitas descansar.

EMOCIONES ACUMULADAS

Guardar preocupaciones sin buscar espacios para gestionarlas.

HÁBITOS QUE DESGASTAN

Dormir poco, saltarse pausas y descuidar la recuperación.

Recuerda: identificar qué te agota es el primer paso para recuperar tu energía y dirigirla hacia lo que realmente importa.





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

RECARGA TU BIENESTAR DESDE ADENTRO

Tu bienestar no depende únicamente de cuánto haces,
sino también de cómo te cuidas mientras lo haces.

01	**DESCANSA**	Respeta tus horas de sueño y tus pausas.
02	**RESPIRA**	Detente unos instantes y lleva tu atención al presente.
03	**MUÉVETE**	Incorpora movimiento a tu rutina diaria.
04	**CONECTA**	Comparte tiempo de calidad y expresa lo que sientes.
05	**PON LÍMITES**	Aprende a priorizar sin descuidar tus necesidades.

RECUERDA: Cuidarte no es egoísmo. Es reconocer que tu bienestar también merece un lugar en tu agenda.

PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES IMPACTOS

No necesitas cambiar el mundo en un día.
Empieza por cambiar lo que haces cada día.

AGUA
Cada gota cuenta.

ENERGÍA
Apaga lo que no necesitas.

RESIDUOS
Reutiliza más, desperdicia menos.

CONSUMO
Compra con intención,
aprovecha cada recurso.

ENTORNO
Cuida los espacios que compartimos.



EL EFECTO MULTIPLICADOR

Un hábito consciente puede inspirar a otros. Cuando nuestras pequeñas acciones se repiten y se comparten, podemos contribuir a construir comunidades más sostenibles.



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

EJERCICIO:

TRANSFORMA TU HUELLA DE VIDA

Cada decisión deja una huella.
¿Qué huella quieres dejar a partir de hoy?

Tómate unos minutos para reflexionar y diseñar tu propio cambio.

1

RECONOCE

¿Qué hábito está afectando tu bienestar o generando desperdicio en tu vida cotidiana?

2

ELIGE

¿Qué pequeña acción puedes comenzar a realizar para cuidarte mejor y proteger el planeta?

3

COMPROMÉTETE

Define cuándo comenzarás y cómo convertirás esa acción en un hábito.

MI COMPROMISO CONMIGO Y CON EL PLANETA

Para cuidar mi bienestar, me comprometo a: _____

Para cuidar el planeta, me comprometo a: _____

Los grandes cambios comienzan con **decisiones pequeñas que elegimos mantener.**

Bibliografías

- Educación emocional y competencias básicas para la vida - Rafael Bisquerra Alzina https://h1.nu/1Asg1
- La educación ambiental, una genuina educación para el desarrollo sostenible - María Novo https://h1.nu/1GI67
- Psicología positiva: una introducción - Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi https://h1.nu/1Asnr
- Hacia el desarrollo sostenible en el tercer milenio. Análisis de una estrategia educativa para la concienciación y la estimulación de conductas sostenibles - Pedro Álvarez Suárez y Pedro Vega Marcote https://h1.nu/1GIbv

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