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

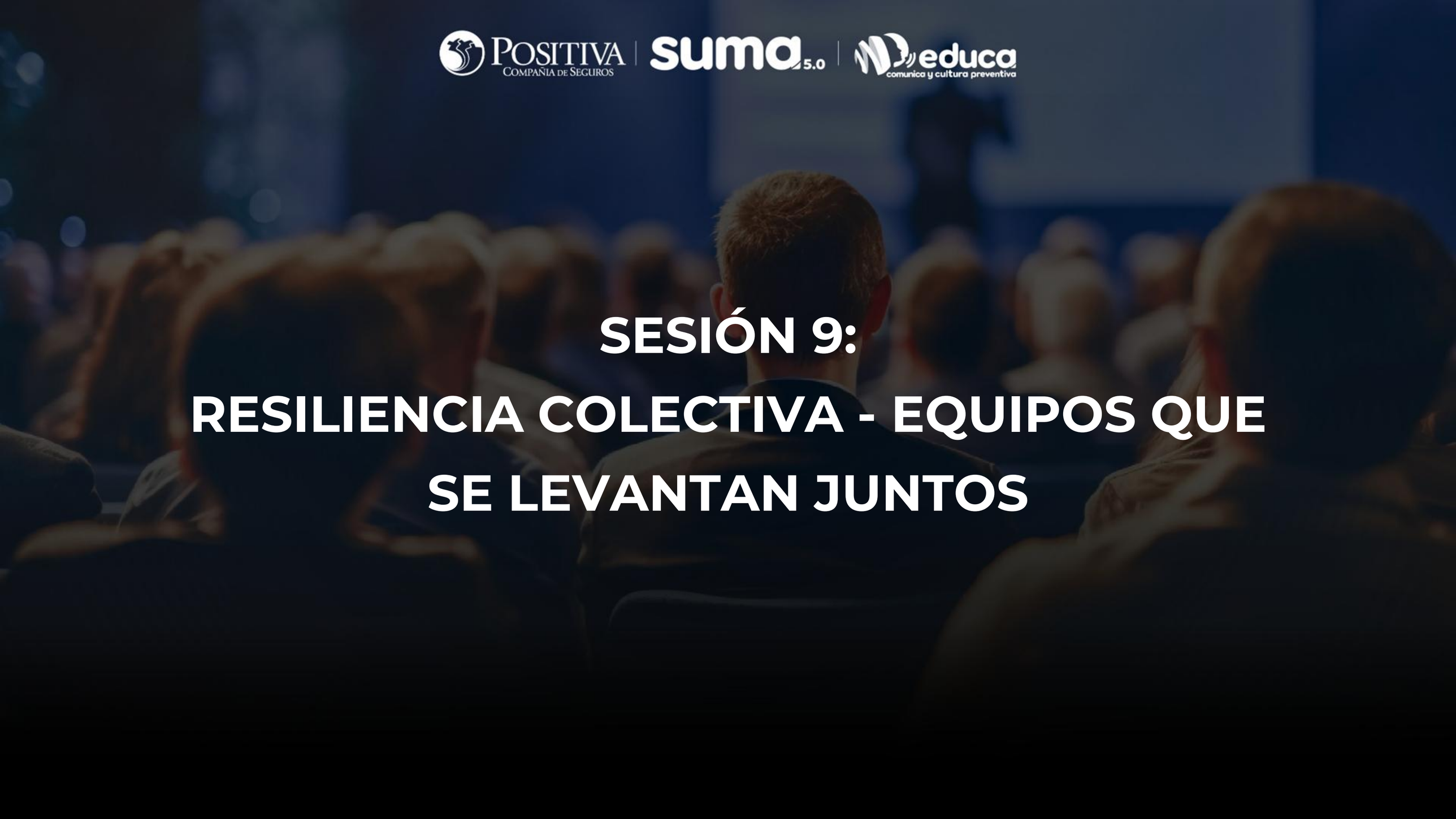
Comunidad Nacional de Conocimiento en

Felicidad y Consciencia por la Vida

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



SESIÓN 9:
RESILIENCIA COLECTIVA - EQUIPOS QUE SE LEVANTAN JUNTOS



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

“La verdadera fortaleza no está en no caer jamás, sino en construir vínculos donde nadie tenga que levantarse solo”

Roberto Machado



Contenido

01. Comprender la resiliencia colectiva

02. Reconocer lo que nos fortalece como equipo

03. Desarrollar cuatro herramientas para levantarnos juntos

04. Poner la resiliencia en práctica

05. Reflexionar y construir compromisos



Objetivo

01. Comprender la importancia de la resiliencia colectiva para afrontar juntos las adversidades

02. Fortalecer nuestras capacidades de comunicación, consciencia y apoyo mutuo.

03. Promover acciones que construyan equipos más humanos, unidos y resilientes.



Comprender la resiliencia colectiva

La **resiliencia colectiva** es la capacidad que desarrollamos como grupo para afrontar las dificultades, adaptarnos a los cambios, apoyarnos mutuamente y transformar las experiencias adversas en oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

> No significa que nunca tendremos problemas o que todos debamos ser fuertes todo el tiempo. Significa que aprendemos a **reconocer nuestras dificultades, compartir recursos, construir soluciones** y **avanzar** sin perder de vista el bienestar de las personas.

La resiliencia colectiva se construye a través de:

Confianza
Creer en nuestras capacidades y en las de los demás.

Conexión
Fortalecer los vínculos y el sentido de pertenencia.

Colaboración
Compartir conocimientos, experiencias y soluciones.

Adaptación
Encontrar nuevas posibilidades ante los cambios.

Aprendizaje
Convertir las dificultades en oportunidades de crecimiento.



La resiliencia individual nos fortalece;
la resiliencia colectiva nos permite avanzar juntos.

Reconocer lo que nos fortalece como equipo



1. Confianza y seguridad emocional
Sentir que podemos expresarnos, equivocarnos y pedir ayuda sin temor a ser juzgados.

2. Comunicación auténtica
Escuchar con empatía, hablar con respeto y construir acuerdos desde la comprensión.

3. Apoyo mutuo
Reconocer cuándo alguien necesita acompañamiento y estar disponibles para ayudar.

4. Propósito compartido
Recordar qué nos une, hacia dónde queremos avanzar y por qué es importante hacerlo juntos.

5. Flexibilidad y aprendizaje
Aceptar los cambios, aprender de los errores y encontrar nuevas formas de avanzar.

Los equipos más fuertes no son los que nunca tienen **dificultades,**
sino los que aprenden a enfrentarlas sin perder su conexión humana.

Desarrollar cuatro herramientas para levantarnos juntos

La resiliencia colectiva se fortalece cuando convertimos nuestras buenas intenciones en acciones cotidianas.



01

ESCUCHA CONSCIENTE

Escuchar para comprender, reconocer las emociones y validar lo que siente la otra persona.

02

COMUNICACIÓN QUE FORTALECE

Utilizar palabras que construyan confianza, esperanza y soluciones, incluso en momentos difíciles.

03

REDES DE APOYO MUTUO

Identificar necesidades, ofrecer ayuda y crear vínculos donde podamos acompañarnos.

04

APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO COMPARTIDO

Transformar las experiencias difíciles en aprendizajes que nos permitan evolucionar juntos.

La resiliencia colectiva se demuestra menos en lo que decimos
y más en lo que hacemos unos por otros.

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



Poner la resiliencia en práctica

UN EQUIPO FRENTE A LA ADVERSIDAD

CASO PRÁCTICO · ¿QUÉ HARÍAS TÚ?

La situación

Un grupo de personas atraviesa un momento difícil. Aumentan las responsabilidades, surgen diferencias, disminuye la motivación y comienza a deteriorarse el ambiente.
Algunas personas se sienten agotadas, otras prefieren guardar silencio y varias sienten que sus esfuerzos no son reconocidos.

El desafío

¿Cómo podemos transformar esta situación en una oportunidad para recuperar la confianza, fortalecer los vínculos y avanzar juntos?

Tres preguntas para transformar la situación

01 ¿Qué está sucediendo realmente dentro de este grupo?

02 ¿Qué podemos hacer diferente para cambiar esta realidad?

03 ¿Qué acción podemos comenzar mañana para avanzar juntos?

REFLEXIÓN

“Las dificultades ponen a prueba a los equipos; la manera como deciden enfrentarlas define lo que pueden llegar a ser”.

Reflexionar y construir compromisos

La transformación colectiva comienza con una decisión individual.

Tres preguntas para conectar con el aprendizaje

01 ¿Qué descubrí hoy sobre mi manera de relacionarme con los demás?

02 ¿Qué puedo cambiar para contribuir al bienestar de quienes me rodean?

03 ¿Qué compromiso concreto asumiré para fortalecer la resiliencia colectiva?

Mi compromiso comienza conmigo:

- Escuchar con mayor empatía.
- Comunicarme con respeto y consciencia.
- Ofrecer apoyo sin esperar que me lo pidan.
- Reconocer y valorar a quienes me rodean.
- Convertir las dificultades en oportunidades de aprendizaje.



*«No podemos controlar todas las circunstancias que vivimos, pero sí podemos decidir cómo **acompañarnos** y **construir juntos**».*

Bibliografías

- Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida – Boris Cyrulnik https://h1.nu/1BdqO
- La resiliencia: Resistir y rehacerse – Michael Manciaux https://h1.nu/1H8KC
- La felicidad es posible: Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia – Stefan Vanistendael & Jacques Lecomte https://h1.nu/1H8LE
- Inteligencia Emocional – Daniel Goleman https://h1.nu/1H8LX

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