



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

Coaching para un Trabajo Seguro

Talentos que **hacen país**



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

SESIÓN 1: SEGURIDAD EMOCIONAL Y AUTOCONTROL LABORAL



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN COACHING PARA
UN TRABAJO SEGURO



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:
SEGURIDAD EMOCIONAL Y
AUTOCONTROL LABORAL



02

SESIÓN 2:
LIDERAZGO PROTECTOR Y
CULTURA DEL CUIDADO



03

SESIÓN 3:
AUTOCUIDADO
CONSCIENTE Y BIENESTAR
PERSONAL



04

SESIÓN 4:
PREVENCIÓN INTELIGENTE Y
PENSAMIENTO SEGURO



05

SESIÓN 5:
CUIDARNOS ENTRE TODOS -
SEGURIDAD COLABORATIVA

Ruta del **conocimiento**



06

SESIÓN 6:
ENERGÍA POSITIVA Y
MOTIVACIÓN PARA LA
SEGURIDAD



07

SESIÓN 7:
COMUNICACIÓN QUE PROTEGE
Y CONECTA



08

SESIÓN 8:
RESILIENCIA COLECTIVA Y
FORTALEZAS DEL EQUIPO



09

SESIÓN 9:
PROPÓSITO SEGURO Y
SENTIDO DEL TRABAJO



10

SESIÓN 10:
SEGURIDAD DEL FUTURO Y
COACHING
TRANSFORMADOR

Evaluémonos



“La mejor herramienta de seguridad que puedes llevar al trabajo no está en tus manos, está en tu mente. Quien domina sus emociones protege su vida y la de los demás.”

Roberto Machado

Contenido

➤ **01.** ¿Qué es la seguridad emocional en el trabajo?.

➤ **02.** ¿Cómo influyen las emociones en la seguridad laboral?.

➤ **03.** Autoconocimiento: la base del autocontrol.

➤ **04.** Estrategias para fortalecer el autocontrol laboral.

➤ **05.** Coaching para un Trabajo Seguro: herramientas para actuar con conciencia.

➤ **06.** Seguridad emocional como pilar de la cultura preventiva.



01.

Comprender la importancia de la seguridad emocional en el trabajo.

02.

Identificar el impacto de las emociones en la toma de decisiones y la seguridad laboral.

03.

Aplicar estrategias de autocontrol y coaching para actuar de forma segura y consciente..

Objetivo

¿Qué es la seguridad emocional en el trabajo?

Es la capacidad de gestionar nuestras emociones para mantener el equilibrio mental, tomar decisiones conscientes y actuar de manera segura y responsable en el entorno laboral.





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



“ El **coaching** no busca cambiar a las personas; busca **desarrollar su capacidad** para tomar **decisiones más conscientes**.



Y cuando una persona **decide con conciencia**, trabaja con **mayor seguridad**. ”



CONCIENCIA



DECISIÓN



SEGURIDAD



¿Cómo influyen las **emociones** en la seguridad laboral?



Afectan nuestra atención

Emociones intensas como el estrés o la preocupación disminuyen la concentración y aumentan la probabilidad de errores y accidentes.



Influyen en nuestras decisiones

La ansiedad, el enojo o la frustración pueden llevarnos a tomar decisiones impulsivas o poco seguras.



Impactan nuestras relaciones

Emociones mal gestionadas generan conflictos, comunicación ineficaz y afectan el trabajo en equipo.



Determinan nuestro comportamiento seguro

Cuando gestionamos nuestras emociones, actuamos con responsabilidad, seguimos los procedimientos y cuidamos nuestra vida y la de los demás.



Autoconocimiento: la base del autocontrol.

Conocer nuestras emociones, pensamientos y reacciones nos permite comprender cómo impactan en nuestro comportamiento y en nuestra seguridad.



Reconoce lo que sientes

Identificar nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas de forma consciente.



Comprende cómo te afecta

Cada emoción influye en tu nivel de atención, tu energía y tus decisiones.



Elige tu mejor respuesta

Entre la emoción y la acción existe un espacio: tu capacidad de elegir.



Fortalece tu seguridad y la de otros

Cuando te conoces, actúas con responsabilidad, cuidas tu vida y contribuyes a entornos de trabajo seguros.





Estrategias para fortalecer el autocontrol laboral.



Pausas conscientes

Detenerse unos segundos antes de actuar permite clarificar la mente y elegir mejores decisiones.



Respiración y regulación emocional

Respirar profundo ayuda a reducir la tensión, calmar la mente y recuperar el equilibrio.



Enfoque en lo importante

Priorizar tareas, evitar distracciones y mantener la atención en lo que realmente importa.



Diálogo interno positivo

Usar un lenguaje interno que motive, oriente y fortalezca la confianza en nuestras capacidades.



Apoyo y comunicación efectiva

Compartir, escuchar y pedir apoyo fortalece relaciones y reduce la carga emocional en el trabajo.



Coaching para un Trabajo Seguro: herramientas para actuar con conciencia.



01

Pregúntate antes de actuar

Haz una pausa y evalúa: ¿Qué estoy sintiendo?
¿Qué riesgo puede generarse si actúo impulsivamente?



02

Observa y toma perspectiva

Mirar la situación desde diferentes ángulos te ayuda
a entenderla mejor y a elegir la mejor respuesta.



03

Define tu propósito y prioridades

Conecta con lo que realmente importa: tu vida, tu equipo,
tu propósito y tu compromiso con la seguridad.



04

Elige acciones alineadas con tus valores

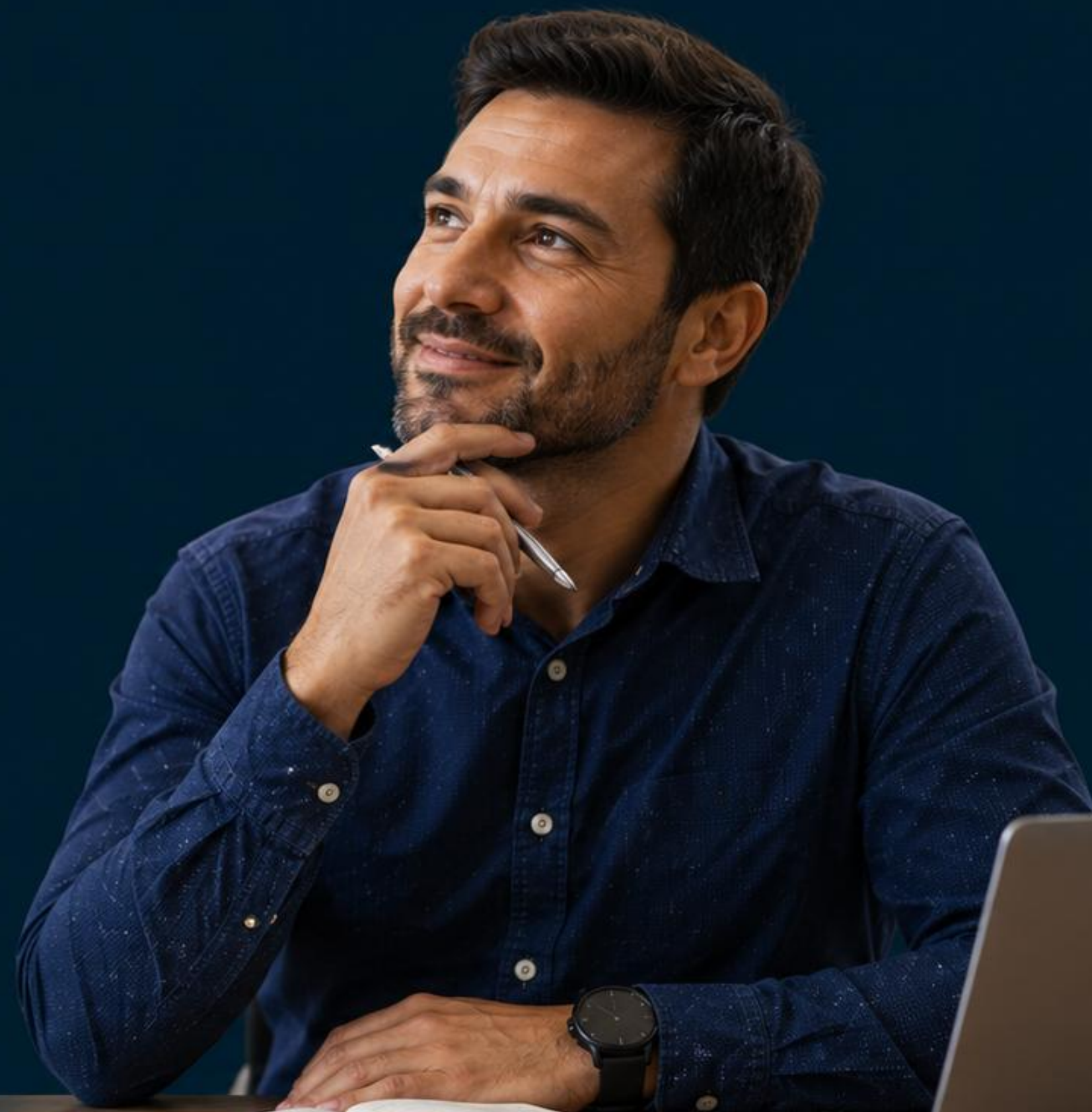
Actuar con integridad y responsabilidad fortalece
tu confianza y tu liderazgo.

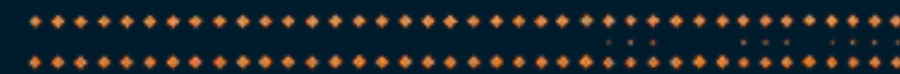


05

Aprende, ajusta y mejora continuamente

Cada experiencia es una oportunidad para crecer.
Reflexiona, ajusta tu comportamiento y sigue avanzando.





Seguridad emocional como pilar de la cultura preventiva.



Personas emocionalmente seguras, toman mejores decisiones.

Una mente equilibrada reduce errores, previene riesgos y protege la vida.



Ambientes laborales saludables fortalecen la prevención.

El respeto, la confianza y la comunicación abierta crean equipos más conscientes y comprometidos.



La seguridad emocional se construye cada día.

A través del autocuidado, el autocontrol y el apoyo mutuo, desarrollamos bienestar y responsabilidad.



Líderes que inspiran, culturas que previenen.

Un liderazgo empático y coherente impulsa comportamientos seguros y sostenibles en el tiempo.



Cuidar nuestras emociones es cuidar la vida.

Cuando gestionamos nuestras emociones, protegemos nuestra integridad y la de quienes nos rodean.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- Inteligencia Emocional – Daniel Goleman <https://short.do/u0dBSX>
- Coaching – John Whitmore <https://short.do/-jnKXp>
- Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva – Stephen R. Covey <https://short.do/A412sc>
- La quinta disciplina – Peter M. Senge <https://short.do/ng7ikQ>

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!



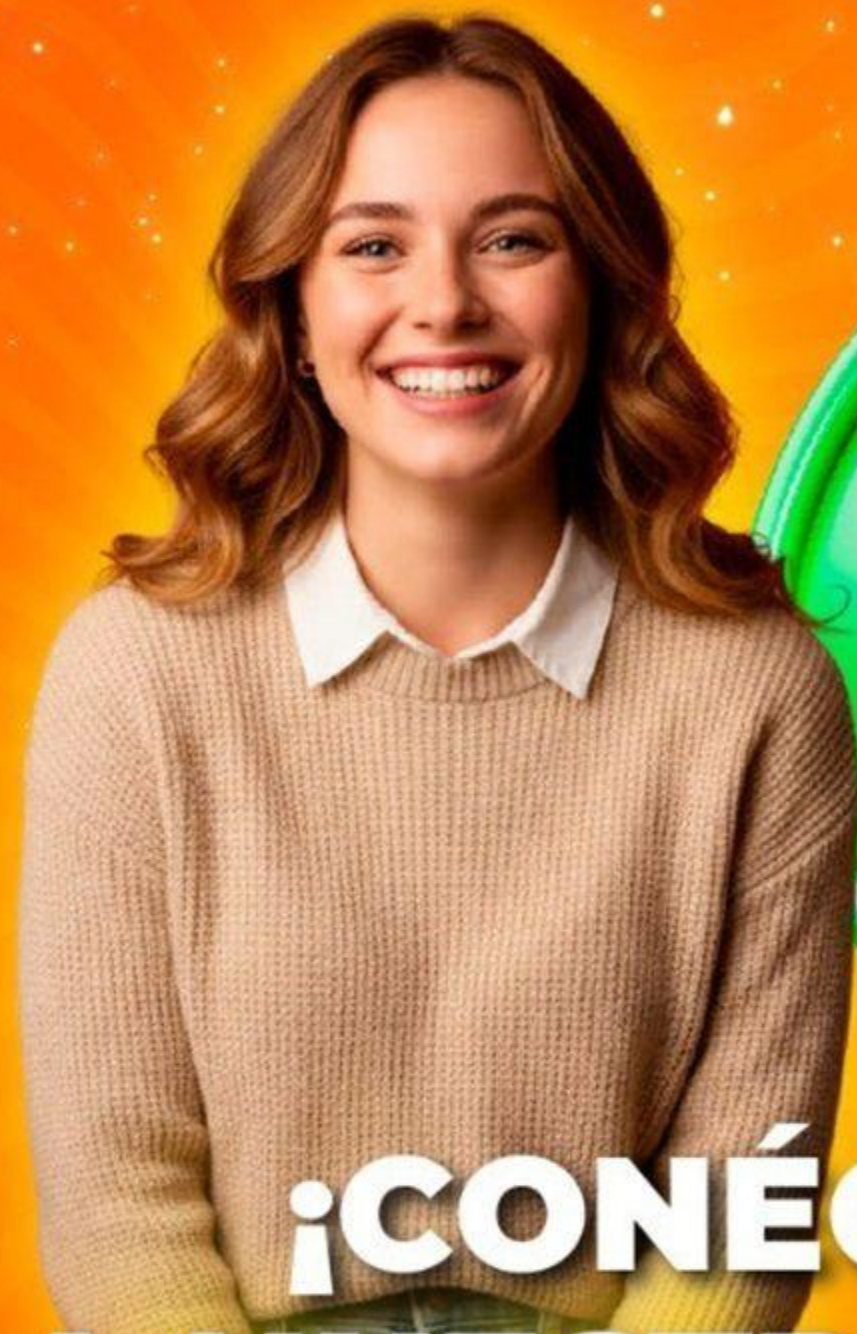


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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