



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**

SESIÓN 3: AUTOCUIDADO CONSCIENTE Y BIENESTAR PERSONAL



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



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 seguridad no comienza cuando entras al trabajo; comienza cuando decides cuidar la persona con la que vivirás toda la vida: tú mismo.”

Roberto Machado



Contenido

- **01.** ¿Qué es el autocuidado consciente y por qué es una competencia para la vida?
- **02.** Los cuatro pilares del bienestar personal.
- **03.** El coaching como herramienta para fortalecer el autocuidado.
- **04.** Cómo diseñar un plan personal de bienestar sostenible.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Comprender el autocuidado consciente como una competencia fundamental para proteger la vida y fortalecer una cultura preventiva.

02.

Identificar hábitos que favorecen el bienestar físico, mental, emocional y social.

03.

Diseñar un compromiso personal para incorporar acciones concretas de autocuidado en su vida diaria.

Objetivo



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO CONSCIENTE?



El autocuidado consciente es la capacidad de reconocer nuestras **necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales**, para tomar decisiones responsables que protejan nuestra salud, fortalezcan nuestro bienestar y prevengan riesgos en la vida personal y laboral.

El autocuidado consciente implica:



Conocerme:

reconocer mis fortalezas, límites y necesidades.



Cuidarme:

adoptar hábitos saludables de manera constante.



Prevenirme:

actuar antes de que aparezcan los problemas.



Comprometerme:

asumir la responsabilidad de mi bienestar cada día.

LOS CUATRO PILARES DEL BIENESTAR

El bienestar integral se construye fortaleciendo **cuatro dimensiones** de nuestra vida.



Bienestar físico

Cuidar nuestro cuerpo mediante hábitos saludables que favorezcan la energía, la salud y la prevención.



Bienestar mental

Desarrollar pensamientos positivos, fortalecer la concentración y mantener una actitud de aprendizaje continuo.



Bienestar emocional

Reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones para responder de manera equilibrada ante los desafíos.



Bienestar social

Construir relaciones basadas en el respeto, la comunicación, la empatía y el apoyo mutuo.

COACHING PARA EL AUTOCUIDADO

El coaching nos invita a **preguntarnos**:



El coaching fortalece el **autocuidado** porque nos ayuda a tomar conciencia, asumir responsabilidad y convertir las buenas intenciones en acciones sostenibles.



El coaching fortalece el autocuidado cuando nos hacemos **preguntas poderosas**.



01

¿Cómo estoy hoy?



02

¿Qué hábito necesito fortalecer?



03

¿Qué me impide cuidarme mejor?



04

¿Cuál será mi primer paso para comenzar hoy?

“

El coaching no cambia a las personas; ayuda a que las personas descubran cómo **cambiar por sí mismas**.





PLAN PERSONAL DE BIENESTAR



Mi compromiso comienza **hoy**

El bienestar se construye con pequeñas acciones realizadas de forma constante.

Pequeñas acciones hoy, grandes resultados siempre.



Mi primer **compromiso** será:



Fortalecer un hábito saludable.



Dedicar tiempo a mi bienestar físico, mental y emocional.



Escuchar las señales de mi cuerpo y mis emociones.



Convertir el autocuidado en una decisión diaria.

Bibliografías

- Mindfulness para principiantes – Jon Kabat-Zinn <https://goo.su/E05USLg>
- La auténtica felicidad – Martin E. P. Seligman <https://goo.su/QuyVLb>
- Inteligencia Emocional – Daniel Goleman <https://goo.su/31dWClb>
- Hábitos atómicos – James Clear <https://goo.su/xYNX>
- Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas – John Whitmore <https://goo.su/ZnENMmt>

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!



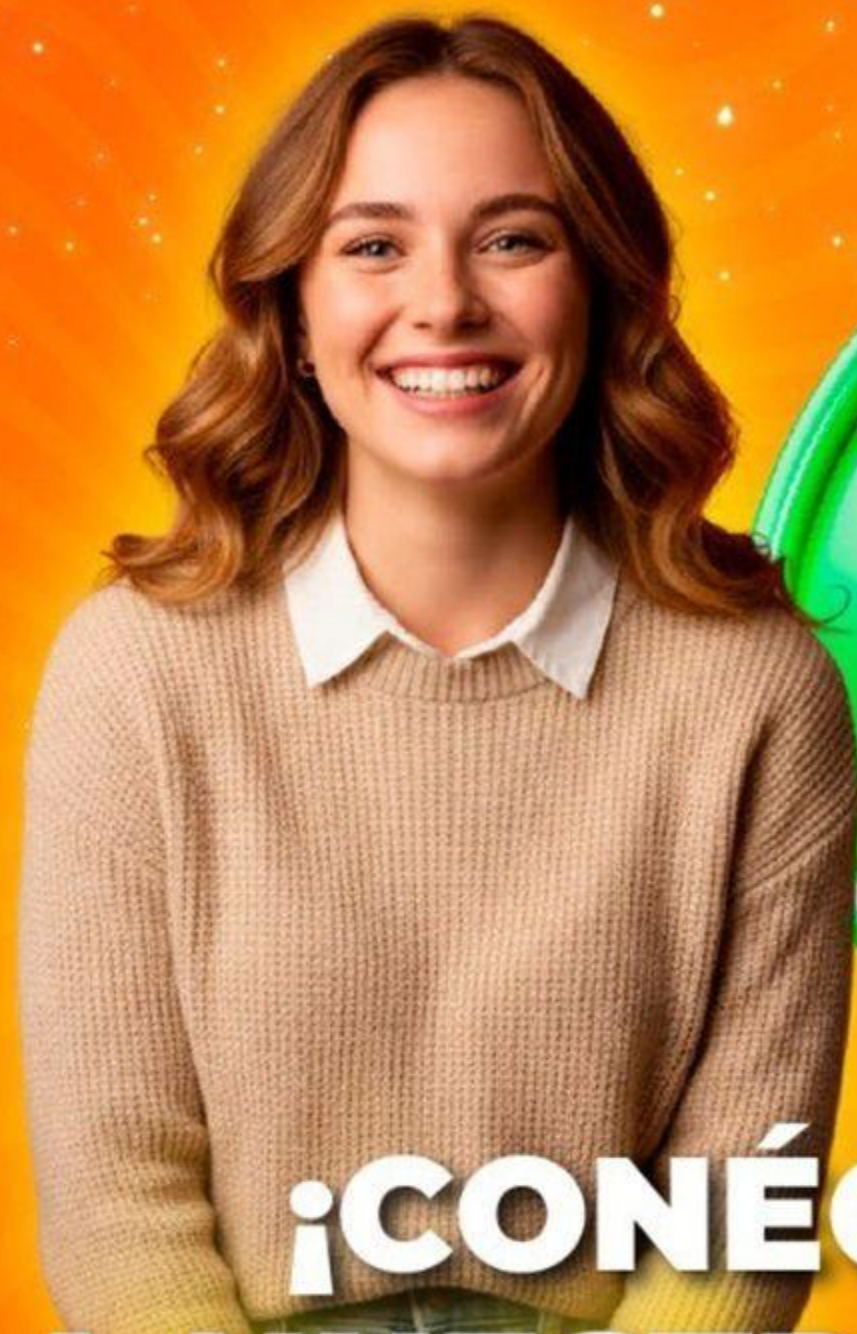


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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