

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

48



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Coaching para un Trabajo Seguro

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Lealtad + Alegría + Gestión del tiempo



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 2: MANTÉN LA CALMA - COACHING PARA SUPERAR CRISIS Y PROTEGERTE



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN COACHING
PARA UN TRABAJO SEGURO



roberto171@gmail.com



350 849 2513

EMBAJADOR MUNDIAL DE LA RISA Y CONFERENCISTA CERTIFICADO INTERNACIONAL DE ALTO IMPACTO. ADEMÁS, ES LIFE COACH, MASTER PRACTITIONER PNL, COACH ONTOLÓGICO EMPRESARIAL, HIPNOTERAPEUTA. ACTUALMENTE, ESTÁ CURSANDO EL DIPLOMADO EN FELICIDAD ORGANIZACIONAL Y GESTIÓN DE PERSONAS EN UANDES.



Ruta de conocimiento



01

SESIÓN 1:
¡EVITA ACCIDENTES YA!
COACHING PARA TU
SEGURIDAD TOTAL

02

SESIÓN 2:
MANTÉN LA CALMA -
COACHING PARA SUPERAR
CRISIS Y PROTEGERTE

03

SESIÓN 3:
SÉ EL LÍDER DE TU SEGURIDAD
- COACHING PARA LA
AUTORESPONSABILIDAD

04

SESIÓN 4:
BIENESTAR Y SEGURIDAD AL
MÁXIMO - COACHING
PARA UN AMBIENTE
SEGURO

05

SESIÓN 5:
SEGURIDAD EN CADA
ACCIÓN - ESTRATEGIAS
DE COACHING PARA TU
PROTECCIÓN

06

SESIÓN 6:
EVITA ERRORES,
AUMENTA TU SEGURIDAD
- COACHING PARA
PREVENIR ACCIDENTES

La calma no se improvisa. Se entrena con conciencia para que te proteja en los momentos que más lo necesitas.

Roberto Machado

CONTENIDO

01

Señales de crisis en el trabajo

02

Reacciones impulsivas vs. Respuestas conscientes

03

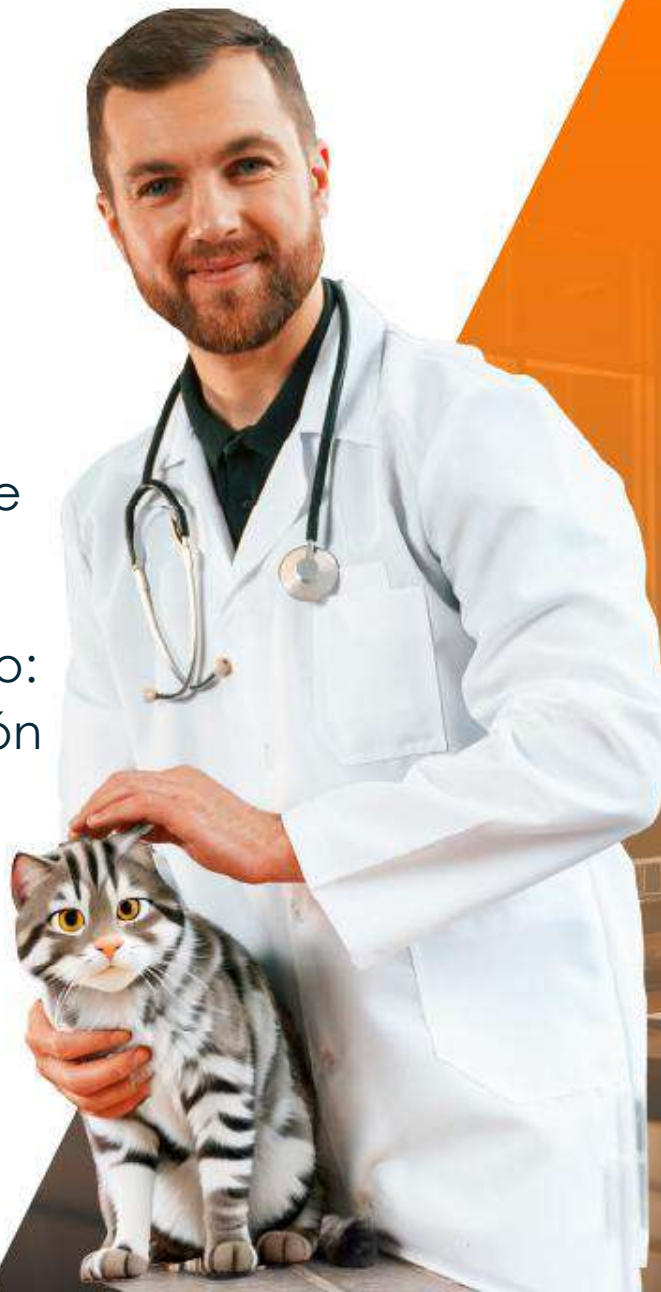
Técnicas de coaching para mantener la calma laboral

04

Estrategias para protegerte emocionalmente en el trabajo

05

Ejercicio práctico: Tu plan de acción sereno en el entorno laboral



OBJETIVOS

01

Identificar las señales tempranas de crisis en el entorno laboral.

02

Aplicar técnicas de coaching para mantener la calma y responder con inteligencia emocional.

03

Diseñar un plan de acción personal para protegerse emocionalmente ante situaciones críticas en el trabajo.

SEÑALES DE CRISIS EN EL TRABAJO

¿Cómo saber que estás entrando en una crisis laboral?

Cuando tu mente y tu cuerpo empiezan a hablarte, es hora de escuchar.
Algunas señales tempranas que no debes pasar por alto son:

- ✓ Irritabilidad o cambios de humor repentinos
- ✓ Cansancio persistente, incluso después de descansar
- ✓ Falta de enfoque y errores constantes
- ✓ Evitación de tareas o discusiones con el equipo
- ✓ Sensación de estar emocionalmente saturado
- ✓ Conductas que no son propias de ti (más callado, más agresivo, más desconectado)
- ✓ Aislamiento o deseo de alejarte del entorno laboral



REACCIONES IMPULSIVAS VS. RESPUESTAS CONSCIENTES

Reacciones impulsivas:

- 🔥 Son automáticas e instintivas
- 🔥 Surgen desde el miedo, la rabia o la frustración
- 🔥 Nos llevan a hablar sin pensar o a tomar decisiones aceleradas
- 🔥 Aumentan los conflictos y reducen la claridad

Respuestas conscientes:

- 🌱 Son intencionales y más pausadas
- 🌱 Nacen desde la calma y la autorregulación
- 🌱 Nos permiten elegir cómo actuar, incluso en medio del caos
- 🌱 Reducen el daño y aumentan la capacidad de resolver

TÉCNICAS DE COACHING PARA MANTENER LA CALMA LABORAL

El coaching nos entrega estrategias sencillas, pero poderosas, para desarrollar calma interna en medio de las exigencias laborales. Aquí tienes algunas que puedes empezar a aplicar:

◆ Respiración consciente

Técnica base para frenar el piloto automático. Inhala profundo, exhala lento. Hazlo 3 veces antes de responder.

◆ Anclajes positivos

Recuerda una imagen, palabra o gesto que te conecte con seguridad y calma. Úsalo cuando sientas tensión.

◆ Reencuadre mental

Pregunta clave: “¿Qué más podría significar esto?” Cambiar el enfoque transforma la emoción.

TÉCNICAS DE COACHING PARA MANTENER LA CALMA LABORAL

◆ **Auto-coaching con preguntas**

Ejemplo: “¿Qué necesito ahora para sentirme más estable?” o “¿Qué depende de mí en este momento?”

◆ **Tiempo fuera consciente**

Alejarse unos minutos no es rendirse: es proteger tu bienestar para regresar con mayor claridad.

ESTRATEGIAS PARA PROTEGERTE EMOCIONALMENTE EN EL TRABAJO

Protege tu mente, protege tu energía

La estabilidad emocional no es suerte, se construye día a día con hábitos conscientes. Aquí te comparto estrategias que fortalecen tu equilibrio interior frente al estrés laboral:

✓ **Establece límites saludables**

Aprende a decir “no” sin culpa y “sí” con intención. Cuidar tu energía también es parte del trabajo.

✓ **Prioriza tu autocuidado**

Comer bien, descansar, tomar pausas activas. No puedes dar lo mejor de ti si estás agotado por dentro.



ESTRATEGIAS PARA PROTEGERTE EMOCIONALMENTE EN EL TRABAJO

Protege tu mente, protege tu energía

✓ Practica la escucha empática

No asumas ni reacciones rápido: escucha, respira y responde desde el respeto, incluso si no estás de acuerdo.

✓ Mantén redes de apoyo

Rodéate de personas que te sumen. Hablar con alguien de confianza reduce el peso emocional del día a día.

✓ Reconoce tus logros

Al final del día, identifica una cosa que hiciste bien. ¡Eso también es proteger tu autoestima!



EJERCICIO PRÁCTICO: TU PLAN DE ACCIÓN SERENO EN EL ENTORNO LABORAL

✓ Preguntas guía para construir tu plan:

¿Qué situaciones laborales suelen sacarte de tu centro?

¿Qué técnica de coaching te funcionaría mejor para mantener la calma?

¿Qué hábito vas a reforzar para proteger tu salud emocional?

¿A quién puedes acudir cuando necesites apoyo?

¿Qué frase vas a repetirte en momentos de crisis?

□ Recuerda:

Lo que no se aplica... se olvida. El cambio no se da solo con información, sino con pequeñas decisiones repetidas.



BIBLIOGRAFÍA

- **Coaching para el éxito.** Talane Miedaner. <https://lc.cx/er4yH9>
- **Inteligencia Emocional en el Trabajo.** Daniel Goleman, Cary Cherniss. <https://lc.cx/xMl2f7>
- **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.** Stephen R. Covey. <https://lc.cx/aHtCa->
- **Tus zonas erróneas.** Wayne Dyer. <https://lc.cx/blxtnc>
- **Aprovechando el estrés para triunfar.** Luis Gaviria. <https://lc.cx/SwZWlw>



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://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!



Síguenos en Whatsapp

1

Escanea el Código
QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de
todas las actualizaciones
de nuestro Plan Nacional
de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en
la pestaña de Novedades
de tu Whatsapp



¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp