

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

19



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en el Servicio Doméstico

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Lealtad + Alegría + Gestión del tiempo



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 5: AUTOCAUIDADO Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO DOMÉSTICO - LA CLAVE DE TU BIENESTAR



ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN
DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO

 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.
INSTRUCTOR USAID-OFDA, TÉCNICO NIVEL III MATERIALES PELIGROSOS.



Ruta de conocimiento



SESIÓN 1:

**HABLA CON CONFIANZA
- COMUNICACIÓN
EFECTIVA PARA PREVENIR
CONFLICTOS EN EL
SERVICIO DOMÉSTICO**



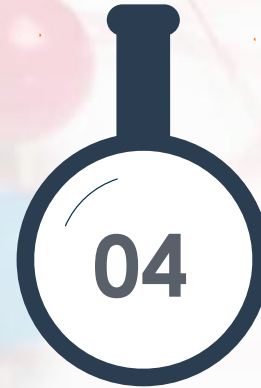
SESIÓN 2:

**ENERGÍA EN ACCIÓN -
SEGURIDAD EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO**



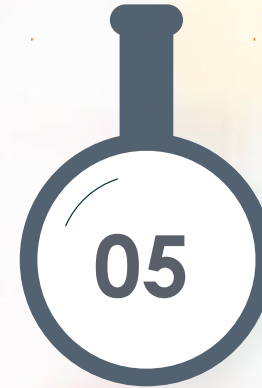
SESIÓN 3:

**CUIDA TU CUERPO,
TRANSFORMA TU TRABAJO -
GUÍA PARA EL SECTOR
DOMÉSTICO**



SESIÓN 4:

**RECARGA TU ENERGÍA -
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y
AGOTAMIENTO EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO**



SESIÓN 5:

**AUTOCUIDADO Y
SEGURIDAD EN EL
TRABAJO DOMÉSTICO -
LA CLAVE DE TU
BIENESTAR**



SESIÓN 6:

**VENCE LOS OBSTÁCULOS
- PREVENCIÓN DE
RIESGOS EN EL HOGAR**

Cuidarte a ti mismo no es egoísmo, es la base de tu seguridad y tu bienestar

Roberto Machado

CONTENIDO

- 01 >> Autocuidado como cultura de vida
- 02 >> Técnicas prácticas de autocuidado para el día a día
- 03 >> Autoprotección emocional frente a la sobrecarga
- 04 >> Cómo hablar con tu empleador sobre seguridad y autocuidado
- 05 >> Historias que inspiran: Natalia y Clara



OBJETIVOS

01

Reconocer la importancia del autocuidado como cultura de vida en el trabajo doméstico.

02

Desarrollar prácticas sencillas y efectivas para cuidar la salud física y emocional.

03

Fomentar el diálogo con empleadores para generar condiciones más seguras en el hogar.

LA PROTECCIÓN COMO PRIORIDAD

"Protegerse es el primer paso para cuidar a otros"

Usar equipo de protección no es opcional, es esencial. Los guantes, mascarillas y otros implementos de seguridad no solo te protegen de sustancias químicas potencialmente dañinas, sino que también previenen el contagio de enfermedades y reducen el riesgo de lesiones.

Recuerda: **Tu salud es tu recurso más valioso** y ninguna tarea justifica ponerla en riesgo.



AUTOCUIDADO COMO CULTURA DE VIDA



El autocuidado va más allá de simplemente evitar accidentes. Es asumir la responsabilidad completa por tu bienestar físico, mental y emocional en todos los aspectos de tu vida.

Beneficios clave

- Reduce el estrés y previene el agotamiento
- Mejora tu calidad de vida y rendimiento
- Fortalece tu sistema inmunológico

Elementos esenciales

- Alimentación balanceada y descanso adecuado
- Ejercicio regular adaptado a tu rutina
- Atención consciente a tus emociones y relaciones

TÉCNICAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA EL DÍA A DÍA



Hidratación constante

Mantén una botella de agua siempre a mano y bebe regularmente, incluso antes de sentir sed. Evita sustituir el agua por bebidas azucaradas o con cafeína.



Higiene personal reforzada

Lávate las manos frecuentemente, especialmente después de manipular productos de limpieza. Mantén tus uñas cortas para evitar acumulación de gérmenes.



Pausas activas

Cada 2 horas, toma 5 minutos para estirar brazos, piernas y espalda. Estos breves descansos previenen lesiones y renuevan tu energía.



Planificación de tareas

Organiza tu trabajo por prioridades y complejidad. Alterna tareas pesadas con ligeras para no sobrecargar los mismos grupos musculares.



Respiración consciente

En momentos de estrés, detente y respira profundamente por 3 minutos. Inhala por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 2 segundos y exhala lentamente por la boca.

AUTOPROTECCIÓN EMOCIONAL

Cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo.

- Reconoce y gestiona tus emociones para fortalecer tu resiliencia frente a situaciones difíciles.
- Practica técnicas de respiración, meditación o pausas activas para mantener el equilibrio emocional.
- Establece límites sanos que protejan tu energía y paz interior sin comprometer tu profesionalismo.
- Habla con personas de confianza regularmente para evitar acumular cargas emocionales que afecten tu bienestar.



Cómo hablar con tu empleador sobre seguridad y autocuidado

Explica con respeto la importancia de un ambiente seguro, beneficioso para ambas partes. Un diálogo constructivo puede mejorar significativamente tus condiciones laborales.

Sugerencias prácticas

- Ventilación adecuada al usar productos químicos
- Pausas breves para recuperación física
- Provisión de equipo básico de protección

Comunicación efectiva

Usa frases en primera persona que expresen necesidades, no acusaciones:

"Yo necesito descansar 5 minutos para seguir rindiendo bien"
En lugar de: "Usted no me da pausas"



Un hogar seguro protege tu bienestar y la calidad de tu trabajo

HISTORIAS QUE INSPIRAN: NATALIA Y CLARA



Natalia: El camino hacia el autocuidado

Después de sufrir una lesión en la espalda por levantar objetos pesados incorrectamente, Natalia aprendió técnicas de protección personal. Hoy trabaja con más confianza y ha compartido sus conocimientos con otras trabajadoras.

Clara: El compromiso del empleador

Como empleadora, Clara se comprometió a mejorar las condiciones laborales después del accidente de Natalia. Proporcionó equipo adecuado y reorganizó el espacio para facilitar el trabajo seguro.

Esta historia real demuestra cómo el **autocuidado y la seguridad benefician tanto a trabajadores como a empleadores**, creando relaciones laborales más saludables y productivas.

BIBLIOGRAFÍA

- **Cartilla de Autocuidado: para trabajadoras domésticas.** Positiva Compañía de Seguros. <https://lc.cx/5YXnNo>
- **Guía de Salud Ocupacional para la realización del Trabajo Doméstico.** Consejo de Salud Ocupacional Costa Rica. <https://lc.cx/fl228i>
- **La Prevención del Estrés en el Trabajo.** Oficina Internacional del Trabajo. <https://lc.cx/-2ZpvZ>
- **Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo para Empleadores y Trabajadores del Servicio Doméstico.** Ministerio del Trabajo. <https://lc.cx/oUXJdc>



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!



Conoce cómo

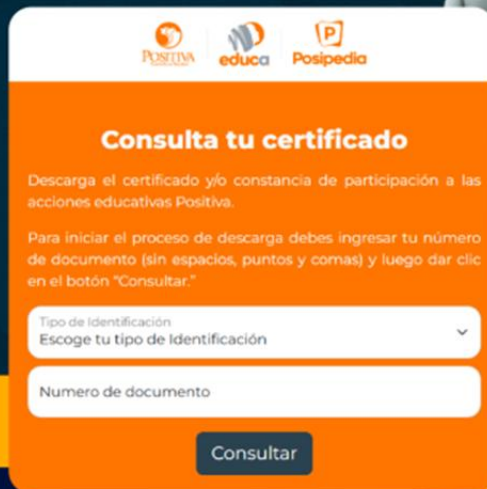
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

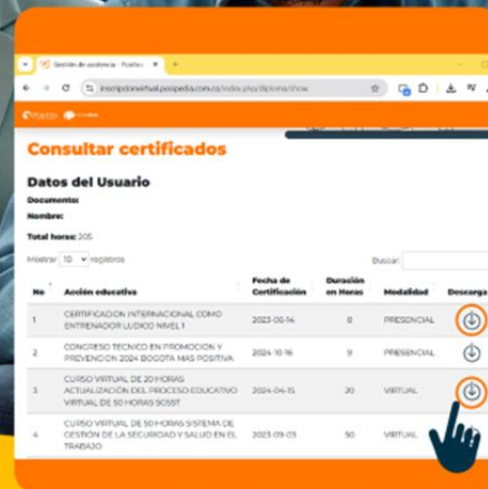
Tipo de identificación
 Escoge tu tipo de identificación

Número de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
 Nombre:
 Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SOCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono