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**

Perception Selling. (s. f.). Perception Selling | Optimise B2B Sales Performance.

Imagen tomada de: https://www.perceptionselling.ai/home

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Salud Psicosocial - Positivamente Más

Talentos que **hacen país**

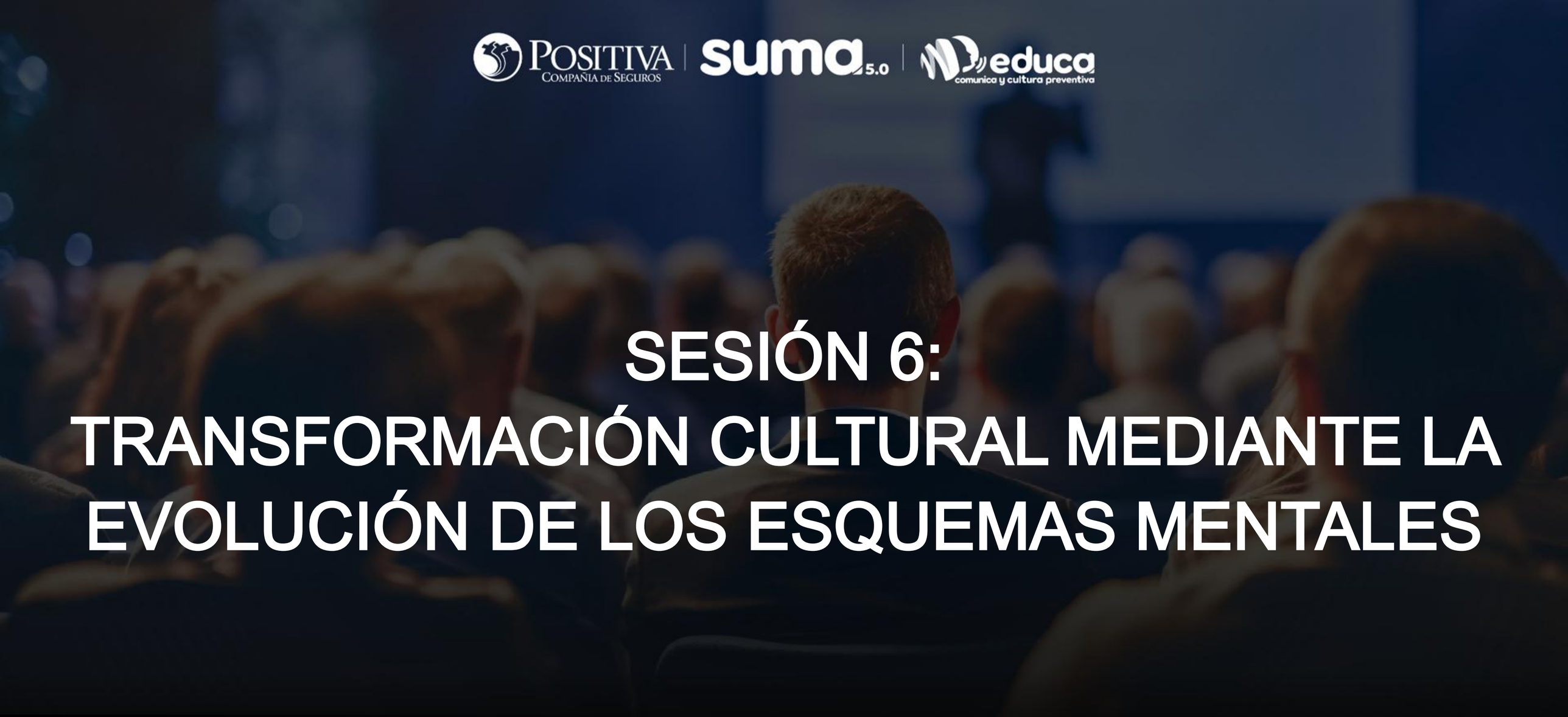
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Personas con trastornos mentales graves tienen menor expectativa de vida en Colombia: Esto reveló estudio internacional. (2025, 25 de septiembre). Infobae.

Imagen tomada de: https://www.infobae.com/colombia/2025/09/25/personas-con-trastornos-mentales-graves-tienen-menor-expectativa-de-vida-en-colombia-esto-revelo-estudio-internacional/

SESIÓN 6:
TRANSFORMACIÓN CULTURAL MEDIANTE LA EVOLUCIÓN DE LOS ESQUEMAS MENTALES



Magnific. (s. f.). Personas que participan en un evento de alto protocolo [Imagen generada por IA]. Magnific.

Imagen tomada de:
https://www.magnific.com/es/imagen-ia-gratis/personas-que-participan-evento-alto-protocolo_83045940.html



CARMEN TATIANA BERNAL

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN SALUD PSICOSOCIAL - POSITIVAMENTE MÁS

saludmental@prestasalud.com

305 3479484



Perfil profesional:

Psicóloga, especialista en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo, con más de cinco años de experiencia como conferencista, entrenadora y facilitadora de procesos de formación en bienestar, salud mental y desarrollo humano en contextos organizacionales. Experta en primeros auxilios psicológicos, intervención psicosocial individual y grupal, y en el diseño, implementación y seguimiento de programas de promoción, prevención y vigilancia epidemiológica para la gestión del riesgo psicosocial. Líder de la “Ruta por tus emociones” dentro de la estrategia Positivamente Más.

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
ENTORNOS DE TRABAJO PSICOSOCIALES SALUDABLES - EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

02

SESIÓN 2:
FUNDAMENTOS LEGALES Y NORMATIVOS NACIONALES EN LA GESTIÓN PSICOSOCIAL

03

SESIÓN 3:
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE DOLOR, ANSIEDAD Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

04

SESIÓN 4:
INTERVENCIÓN MEDIANTE ACCIONES ADMINISTRATIVAS Y COMPETENCIAS HUMANAS PARA UNA ADECUADA SALUD PSICOSOCIAL

05

SESIÓN 5:
VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA EN SALUD PSICOSOCIAL COMO PROCESO

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
TRANSFORMACIÓN CULTURAL MEDIANTE LA EVOLUCIÓN DE LOS ESQUEMAS MENTALES

07

SESIÓN 7:
PROGRAMAS PRIORITARIOS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL POR SECTORES ECONÓMICOS

08

SESIÓN 8:
GESTIÓN LÚDICA Y EXPERIENCIAL EN SALUD PSICOSOCIAL COMO FORMA EFECTIVA DE INTERVENCIÓN PARA LA ACCIÓN

09

SESIÓN 9:
PREVENCIÓN DE LA IDEACIÓN SUICIDA EN EL ÁMBITO LABORAL

10

SESIÓN 10:
UNA MIRADA PREVENTIVA DESDE LOS COMITÉS DE CONVIVENCIA

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

Evaluémonos



"Los modelos mentales son supuestos profundamente arraigados, generalizaciones o incluso imágenes que influyen en cómo entendemos el mundo y cómo actuamos."

— Peter M. Senge



Contenido

01. Conectar y contextualizar

02. Reconocer los esquemas mentales

03. Cuestionar: de lo individual a la cultura

04. Comprender: evolución vs. pensamiento positivo

05. Transformar: ejercicio práctico y corresponsabilidad

06. Cerrar y comprometerse



Objetivo

01. Comprender qué son los esquemas mentales y cómo influyen en la interpretación de situaciones laborales.

02. Analizar su relación con comportamientos, relaciones y dinámicas de la cultura organizacional.

03. Identificar alternativas para cuestionar y evolucionar esquemas mentales que favorezcan entornos laborales más saludables.



¿Qué son los esquemas mentales?

- Son estructuras cognitivas profundas que funcionan como filtros de interpretación de la realidad.
- No son pensamientos conscientes que elegimos.
- Son patrones que se activan automáticamente.



Kraaijenbrink, J. (2023, 9 de marzo). Biases, bubbles, and blind spots in strategic decision-making. Forbes.

Imagen tomada de: https://www.forbes.com/sites/jeroenkraaijenbrink/2023/03/09/biases-bubbles-and-blind-spots-in-strategic-decision-making/

Influyen en cómo entendemos el mundo y cómo actuamos en él (Senge, 2006).

Esquemas, pensamientos, emociones y conductas




Lo visible (artefactos)
Prácticas, políticas, espacios, lenguaje.
• Cómo se trabaja y se organiza.
• Reglas y políticas.
• Espacios físicos y símbolos.
• Lenguaje y comunicación.
Lo declarado (valores)
Misión, visión, principios escritos.
• Lo que la organización dice que es.
• Lo que promueve y comunica.
• Sus objetivos y propósito.
Lo invisible (supuetos básicos)
Creencias profundas, esquemas mentales compartidos.
• Cómo se percibe la realidad.
• Creencias y hábitos arraigados.
• Valores no expresados.
• Formas de pensar y sentir.
Adaptado de Schein (2010).

Proceso de Transformación de Creencias Limitantes

✗ No es:	✓ Sí es:
 - Negar la dificultad.	- Reconocer la realidad. 
 - Fingir bienestar.	- Cuestionar la interpretación. 
 - Culpabilizar a quien sufre.	- Construir alternativas funcionales. 
 - "Todo pasa por algo".	

Proceso de Transformación de Creencias Limitantes

"Siempre lo hemos hecho así."

Aquí las cosas no van a cambiar.





"Si digo que estoy cansado, van a pensar que no puedo."

"Ese problema no es mío."

"El líder debe tener siempre la respuesta."

Hablar de salud mental es mostrar debilidad.





"No vale la pena proponer cambios porque nadie escucha."

Proceso de Transformación de Creencias Limitantes

Paso 1: Identificación



Paso 2: Análisis



Paso 3: Traducción Funcional



Ejemplo

- Frase: “No vale la pena proponer, nadie escucha.”
- Creencia: “Mi voz no tiene valor aquí.”
- Traducción: “Puedo buscar canales y aliados adecuados.”





La transformación cultural no es tarea exclusiva del trabajador.

Requiere coherencia de:



- Alta dirección.
- Mandos medios.
- Liderazgos directos.
- Equipos de trabajo.

OMS (2022); Leka y Jain (2010).

El papel de cada nivel



Alta dirección
alinear **sistemas de gestión** con los **valores declarados.**
Visión y Coherencia



Mandos medios
traducir la **estrategia** en prácticas coherentes.
Puente y Traducción



Líderes directos
modelar nuevas formas de interpretar el error y la vulnerabilidad.
Modelado y Empatía



Trabajadores
revisar esquemas de afrontamiento y comunicación.
Ejecución y Resiliencia

Schein (2010); Cameron y Quinn (2011).


¿QUÉ ESQUEMA MENTAL ESTOY DISPUESTO A CUESTIONAR HOY PARA TRANSFORMAR MI ENTORNO?
"LA TRANSFORMACIÓN CULTURAL NO ES EXIGIR A LAS PERSONAS QUE SE ADAPTEN A UN NUEVO DISCURSO, ES EVOLUCIONAR JUNTOS LOS SUPUESTOS QUE HACEN POSIBLE EL CAMBIO."

Bibliografías

- Bandura, A. (1999). Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual. Desclée de Brouwer. https://www.worldcat.org/title/self-efficacy-the-exercise-of-control/oclc/36074515 https://www.worldcat.org/title/self-efficacy-the-exercise-of-control/oclc/36074515

- Beck, A. T. (1983). Terapia cognitiva y trastornos emocionales. Paidós. https://www.worldcat.org/title/cognitive-therapy-and-the-emotional-disorders/oclc/1958535

- Cameron, K. S., & Quinn, R. E. (2011). Diagnosing and changing organizational culture: Based on the Competing Values Framework (3.ª ed.). Jossey-Bass. https://www.wiley.com/en-us/Diagnosing+and+Changing+Organizational+Culture-p-9780470650264

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo. Organización Mundial de la Salud.0020https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052

CEB. (s. f.). How law students can build a successful legal career before graduation. CEB.

Imagen tomada de:
https://ceb.com/blog/how-law-students-can-build-a-successful-legal-career-before-graduation/

Evaluémonos



Fuente: Building Pathways. (s. f.). Building Pathways [Página web].

Tomada de: https://buildingpathway.org/

Preguntas



Fuente: Psyflix. (s. f.). Participate [Página web].

Tomada de:
https://psyflix.com/es/participate#participate-form

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!



Fuente: Mis Facturas. (2024). Factoring: un impulso fundamental para… [Artículo de blog]

Tomado de:
https://blog.misfacturas.com.co/2024/02/factoring-un-impulso-fundamental-para_22.html

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