



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 para

la Prevención de Riesgos Públicos

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 9: GESTIÓN DE LA CRISIS Y EL PÁNICO, FRENTE EVENTOS DE RIESGOS PÚBLICOS



PAOLA ANDREA RAMÍREZ ÁVILA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA
PREVENCIÓN DE RIESGOS PÚBLICOS



Pararamirez@hotmail.com



3142053053

Perfil profesional:

Administradora de empresas
Especialista en gestión humana
Especialista en docencia universitaria
Master en desarrollo de talento humano
Magister en seguridad y salud en el trabajo
Instructor cruz roja colombiana
CEO PROHUMANA Soluciones.



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
GENERALIDADES
NORMATIVAS DEL RIESGO
PÚBLICO EN COLOMBIA -
ACTUALIZACIÓN 2026



02

SESIÓN 3:
CREACIÓN DE PROTOCOLOS
PREVENTIVOS DEL RIESGO
PÚBLICO



03

SESIÓN 5:
DISEÑO DE ENCUESTA DE
CONDICIONES DE RIESGO
PÚBLICO Y PERCEPCIÓN DE
SEGURIDAD
ORGANIZACIONAL



04

SESIÓN 7:
LIDERAZGO VISIBLE PARA LA
PREVENCIÓN DE CASOS DE
RIESGO PÚBLICO EN LAS
ORGANIZACIONES

Ruta del conocimiento



05

SESIÓN 9:
GESTIÓN DE LA CRISIS Y EL
PÁNICO FRENTE A EVENTOS
DE RIESGOS PÚBLICOS



06

SESIÓN 11:
CULTURA DE LA SEGURIDAD
Y PRACTICAS SEGURAS EN LA
PREVENCIÓN DEL RIESGO
PÚBLICO EN COLOMBIA



07

SESIÓN 13:
MATERIALIZACIÓN DEL
RIESGO PÚBLICO EN LA
MOVILIDAD Y TRANSPORTE

Evaluémonos



“En medio de la dificultad se
esconde la oportunidad.”

Albert Einstein



Contenido

 **01.** Respuestas normales frente a una situación crítica.

 **02.** Miedo, ansiedad, crisis y pánico.

 **03.** Técnicas de autorregulación.

 **04.** Cómo tomar decisiones bajo presión.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

01.

Identificar respuestas normales frente a una situación crítica.

02.

Aplicar técnicas de autorregulación frente a eventos de riesgos públicos.

03.

Tomar decisiones bajo presión.

Objetivo

¿Qué entendemos por riesgo público?

Probabilidad que en ocasión al trabajo

Por Fuente, situación y acto

De origen antrópico

Con intensidad de daño

Se Afecte a personas, información, instalaciones, sistemas

Cuando el riesgo se convierte en crisis

$$\begin{array}{ccccc} \text{AMENAZA} & + & \text{INCERTIDUMBRE} & + & \text{PÉRDIDA DE} \\ & & & & \text{CONTROL} \\ & & & & \text{PERCIBIDA} \\ & & & & \\ & = & \text{CRISIS} & & \end{array}$$



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¿Qué sucede en una crisis?

- Confusión.
- Miedo intenso.
- Bloqueo.
- Dificultad para pensar.
- Conductas impulsivas.
- Alteraciones de la comunicación.
- Reacciones físicas intensas.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La crisis no siempre significa
que la persona esté perdiendo
la razón.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¿Qué ocurre en nuestro cerebro?

DETECTAR

EVALUAR

RESPONDER



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Respuesta de nuestro cerebro

Lucha: enfrentar la amenaza.

Huida: alejarse o escapar.

Bloqueo: quedarse inmóvil o no
saber qué hacer.

Apaciguamiento: intentar reducir la
agresividad del otro.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Estas respuestas pueden
ocurrir antes de que tengamos
tiempo de razonar
conscientemente.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Miedo, ansiedad, crisis y pánico

CONCEPTO

MIEDO

ANSIEDAD

CRISIS

PÁNICO

CARACTERÍSTICA

Respuesta ante una amenaza identificable

Anticipación o preocupación frente a una amenaza

Situación que supera temporalmente los recursos habituales de afrontamiento

Respuesta intensa de miedo con sensación de pérdida de control



Sentir miedo durante una emergencia es una respuesta humana. El objetivo no es “no sentir miedo”, sino aprender a actuar a pesar del miedo.



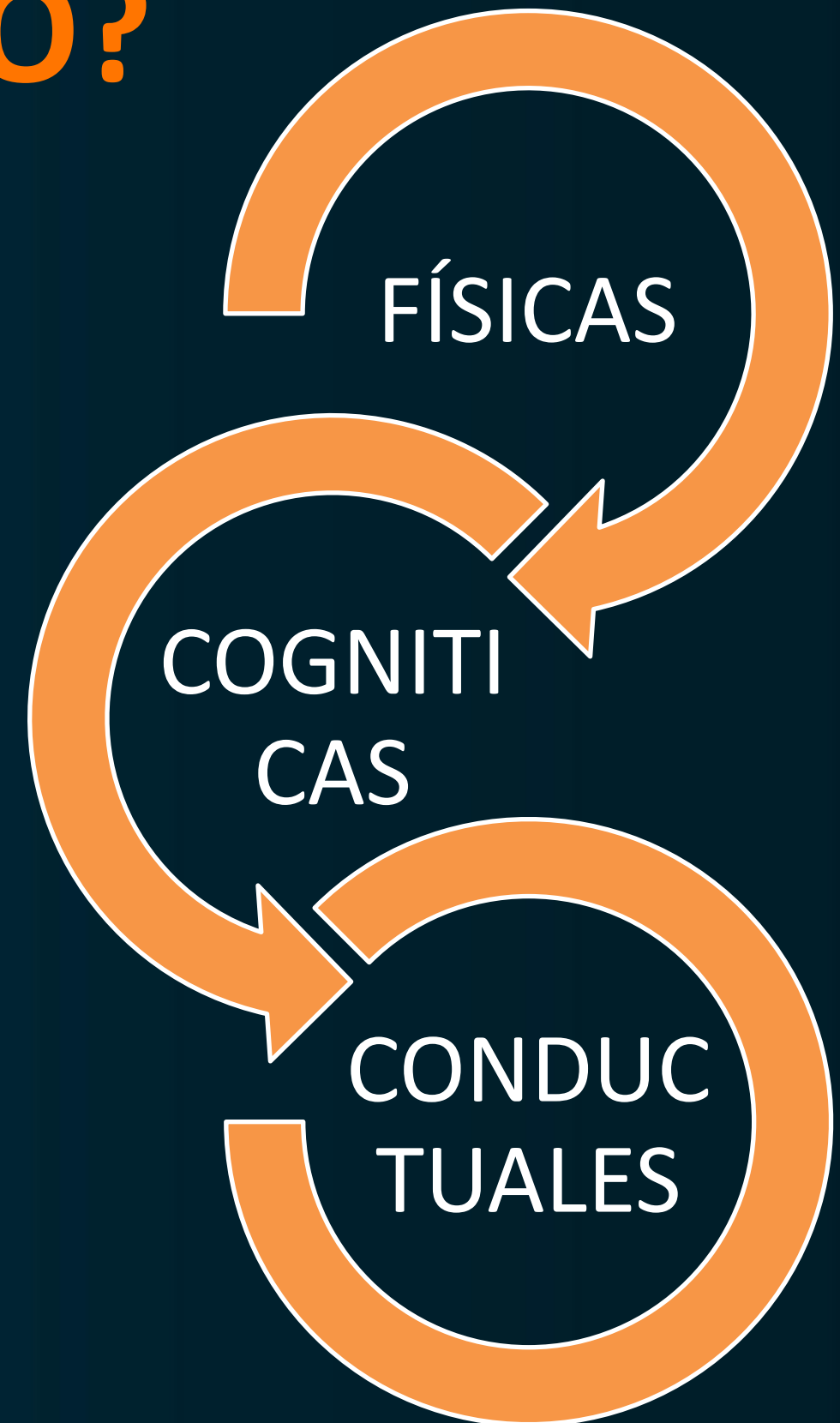
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¿QUÉ ES EL PÁNICO?

Combinación
de
respuestas:





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Físicas

- Taquicardia.
- Sudoración.
- Temblor.
- Respiración acelerada.
- Mareo.
- Sensación de falta de aire.

Cognitivas

- “No sé qué hacer”.
- “Voy a morir”.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamiento catastrófico.

Físicas

- Correr sin dirección.
- Gritar.
- Empujar.
- Desobedecer instrucciones.
- Separarse del grupo.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

El efecto contagio del pánico

Una persona entra en pánico :

→ otras observan su conducta

→ aumenta la percepción de amenaza

→ más personas reaccionan impulsivamente.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Técnica PAUSA

P — PARAR

Evitar actuar impulsivamente.

A — ANALIZAR

¿Qué está ocurriendo? ¿Dónde está el peligro?

U — UBICAR

Identificar salidas, zonas seguras y personas vulnerables.

S — SELECCIONAR

Elegir la alternativa más segura.

A — ACTUAR

Ejecutar la decisión de manera controlada.



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

RESPIRAR – OBSERVAR – DECIDIR

- Inhalar lentamente.
- Exhalar de manera prolongada.
- Relajar hombros y mandíbula.
- Observar el entorno.
- Identificar la amenaza real.
- Tomar una decisión.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Técnica 5-4-3-2-1

Una herramienta de **anclaje al presente**:

5 cosas que puedo ver.

4 cosas que puedo tocar.

3 sonidos que puedo escuchar.

2 olores que puedo identificar.

1 cosa en la que puedo concentrarme.



¿Cómo tomar decisiones bajo presión?

- ¿Qué está pasando?
- ¿Dónde está el peligro?
- ¿Estoy expuesto?
- ¿Cuál es la salida o zona segura?
- ¿Quién necesita ayuda?
- ¿Qué instrucción debo seguir?

Comunicación durante una crisis

CLARA

Utilizar palabras sencillas.

BREVE

Transmitir únicamente información necesaria.

CONCRETA

Indicar qué debe hacer la persona.

VERIFICADA

Evitar rumores o información no confirmada.

¿Cómo ayudar a una persona en pánico?

Acercarse de manera segura

1. Mantener la calma.
2. Hablar con voz tranquila.
3. Identificarse y generar confianza.
4. Utilizar frases cortas.
5. Orientar hacia acciones concretas.

Primeros Auxilios Psicológicos

OBSERVAR

Identificar necesidades y riesgos.

ESCUCHAR

Permitir que la persona exprese lo necesario.

CONECTAR

Facilitar apoyo, información y recursos.

¿Cuándo se requiere ayuda especializada?

Algunas reacciones pueden ser esperables después de un evento crítico:

- Llanto.
- Miedo.
- Temblor.
- Dificultad temporal para concentrarse.
- Alteraciones del sueño.
- Irritabilidad.
- Sensación de inseguridad.

Especial atención a:

- Desorientación persistente.
- Incapacidad para realizar actividades básicas.
- Crisis recurrentes.
- Conductas de alto riesgo.
- Ideas de hacerse daño o hacer daño a otros.

Bibliografías

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. (2020). Primeros auxilios psicológicos para las Sociedades Nacionales. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Protocolo de riesgo publico, Ministerio de Ambiente y Sostenibilidad 2025

International Organization for Standardization. (2018). ISO 22301:2019 Security and resilience—Business continuity management systems—Requirements. ISO.

Organización Panamericana de la Salud. (2016). Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. Organización Panamericana de la Salud.

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**

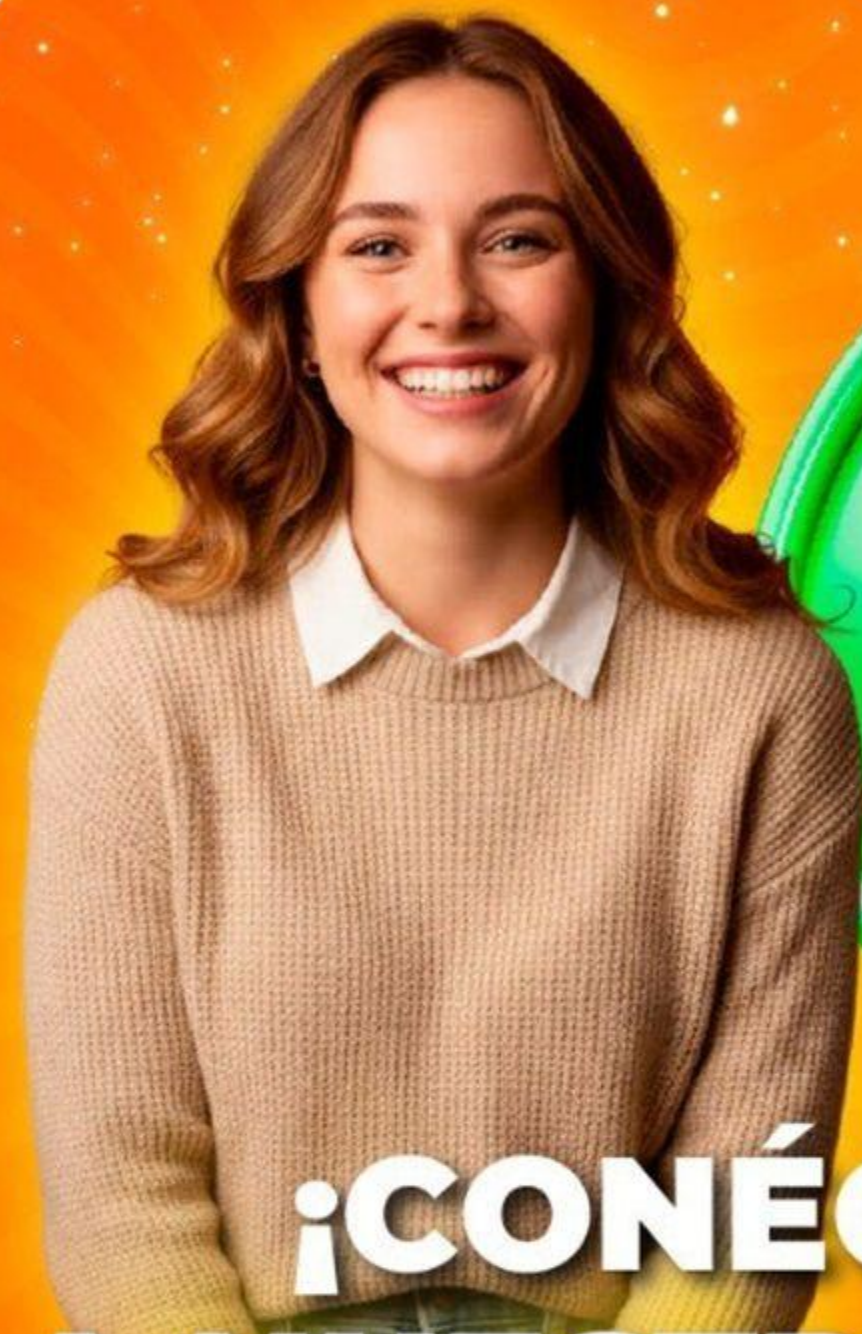
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡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