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



Encuentro local

Respuesta y Recuperación ante la Emergencia

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

#JuntosPorColombia

GRUPO BICENTENARIO

Positiva Compañía de Seguros | OISS Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

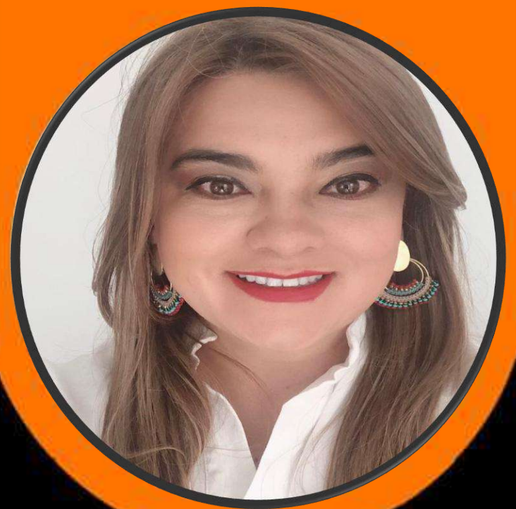
No todos vivimos la misma historia
pero si podemos reconstruirla juntos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

suma 50 | educa comunica y cultura preventiva | + POSITIVAMENTE MÁS | Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo | KONRAD LORENZ Fundación Universitaria | Acreditación Institucional de Alta Calidad | SGS

Modelo de Continuidad del Negocio con Enfoque en Seguridad y Salud en el Trabajo



Perfil Profesional

Claudia Yaneth Cortes

Claudiajaneth.cortes@positiva.gov.co

3184870076



Enfermera Especialista en Seguridad y Salud en el trabajo .
Especialista en Gerencia de Talento Humano.
Administradora de Riesgo Sucursal Caldas de Positiva Compañía de Seguros S.A



"En medio de la dificultad reside la oportunidad."

Albert Einstein

Objetivo

01. **Implementar un modelo de continuidad del negocio con enfoque en Seguridad y Salud en el Trabajo que permita proteger a las personas, mantener la operación esencial y fortalecer la resiliencia organizacional frente a situaciones de crisis o emergencia.**

02. **Fortalecer la capacidad de respuesta ante crisis y emergencias**, mediante la activación oportuna de planes, la coordinación de acciones, la comunicación efectiva y la toma de decisiones orientadas a salvaguardar la vida y controlar la situación.

03. **Promover la recuperación integral de las personas**, mediante el acompañamiento físico, mental y psicosocial, identificando afectaciones y facilitando procesos de bienestar y retorno seguro.

OISS | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma s.o | educa

El Modelo se desarrolla en cuatro fases secuenciales y siete pasos operativos.

Cada ciclo inicia en ANTICIPAR, cierra en APRENDER y se reinicia nuevamente en ANTICIPAR mediante la mejora continua.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Modelo de Continuidad del Negocio con Enfoque en Seguridad y Salud en el Trabajo

Integra la Continuidad del Negocio con la Seguridad y Salud en el Trabajo y el Acompañamiento Psicosocial para proteger vidas, mantener la operación y fortalecer la resiliencia organizacional

		7 PASOS OPERATIVOS		RESULTADO DE LA FASE
FASE 1	PREPARACIÓN Antes de que ocurra la crisis	1 ANTICIPAR	Comprender qué podría interrumpir la operación.	¿Qué hacemos? - Identificar amenazas - Analizar vulnerabilidades - Identificar riesgos - Identificar procesos críticos - Identificar personas y roles esenciales	Organización preparada para responder.
		2 PROTEGER	Preparar personas, controles, capacidades y recursos.	¿Qué hacemos? - Implementar controles críticos - Preparar recursos de emergencia - Definir rutas de evacuación - Preparar brigadas - Proteger trabajadores y contratistas - Preparar instalaciones	
FASE 2	RESPUESTA Y CONTINUIDAD Cuando ocurre la crisis	3 RESPONDER	Controlar la situación inmediata y proteger la vida.	¿Qué hacemos? - Activar planes - Evacuar de manera segura - Prestar primeros auxilios - Comunicar oportunamente - Coordinar la respuesta - Tomar decisiones	Emergencia controlada y operación esencial sostenida.
		4 SOSTENER	Mantener las funciones y procesos esenciales.	¿Qué hacemos? - Identificar procesos esenciales - Definir personal crítico - Implementar operación contingente - Activar sedes alternas - Implementar trabajo remoto cuando aplique - Controlar nuevos riesgos	
FASE 3	RECUPERACIÓN Y RETORNO SEGURO Después del impacto inmediato	5 CUIDAR	Acompañar la recuperación física, mental y psicosocial de las personas.	¿Qué hacemos? - Identificar afectaciones físicas y emocionales - Activar acompañamiento psicosocial - Detectar señales de ansiedad, miedo, estrés o duelo - Acompañar los equipos - Hacer seguimiento de bienestar	Personas acompañadas y operación restablecida de forma segura.
		6 RECUPERAR	Restablecer progresivamente la operación en condiciones seguras.	¿Qué hacemos? - Evaluar daños - Inspeccionar infraestructura - Verificar condiciones de seguridad - Evaluar capacidades críticas - Restablecer operación progresivamente - Autorizar el retorno	
FASE 4	APRENDIZAJE Después de estabilizar la organización	7 APRENDER	Evaluar, documentar, corregir y fortalecer el sistema.	¿Qué hacemos? - Investigar lo ocurrido - Identificar lecciones aprendidas - Revisar qué funcionó y qué falló - Actualizar planes - Actualizar matrices - Implementar acciones correctivas - Fortalecer la mejora continua	Organización mejor preparada para el siguiente ciclo.

HABILIDADES TRASVERSALES

- **LIDERAZGO** — Compromiso visible de la alta dirección.
- **COMUNICACIÓN** — Clara, oportuna y bidireccional.
- **CULTURA** — Seguridad y Salud como valor fundamental.
- **CUMPLIMIENTO** — Normas, procedimientos y estándares.
- **MEJORA CONTINUA** — Evaluamos, aprendemos y mejoramos siempre.

Bibliografías

- Decreto 1072 de 2015 – Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Resolución 0312 de 2019 – Estándares Mínimos del SG-SST.
- Decreto 2157 de 2017 – gestión del riesgo de desastres para entidades públicas y privadas en el ámbito de aplicación correspondiente.
- Ley 1523 de 2012 – Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres.
- Normativa vigente aplicable sobre gestión de emergencias, salud mental, protección de datos y riesgos laborales .

POSITIVA Compañía de Seguros | OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Preguntas



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



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

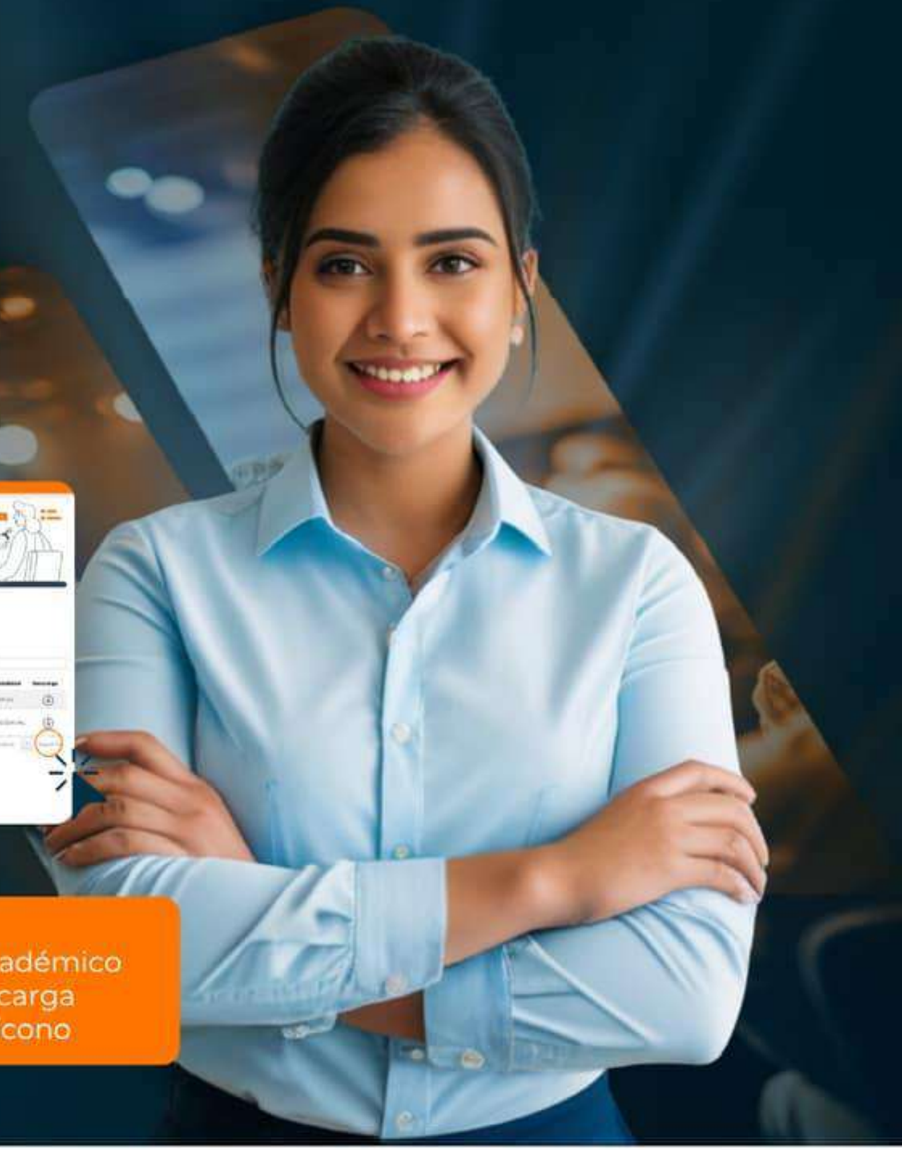
https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

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

Conoce cómo

descargar los **certificados** de las **acciones educativas**



01

02



03



Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

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!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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



Encuentro local

Respuesta y Recuperación ante la Emergencia

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

#JuntosPorColombia

GRUPO BICENTENARIO

Positiva Compañía de Seguros | OISS Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

No todos vivimos la misma historia
pero si podemos reconstruirla juntos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

suma 50 | educa comunica y cultura preventiva | + POSITIVAMENTE MÁS | Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo | KONRAD LORENZ Fundación Universitaria | Acreditación Institucional de Alta Calidad | SGS

DECRETO 1171 DE 2026

Obligaciones del empleador, comités y trabajo remoto tras la declaratoria de desastre nacional

Capacitación empresarial · Marco normativo colombiano · 2026



Johanna Gutiérrez Muñoz

+57 3218110925

johannagutierrezmunozz@gmail.com

Perfil Profesional

Abogada titulada, Especialista en Seguridad Social y Profesional en Salud Ocupacional
Experiencia en asesoría empresarial, cumplimiento normativo laboral y en SST





¿Estamos preparados si vuelve a ocurrir una emergencia?

Objetivo

01. Ubicar el marco normativo tras la declaratoria de desastre nacional.

02. Identificar las obligaciones del empleador y el Papel de los comités.

03. Aplicar reglas de retorno seguro, reporte y trabajo remoto.

Contenido

Ruta de la sesión

1

Punto de partida

Decreto 1171 del 1 de agosto de 2026: declaratoria de situación de desastre de carácter nacional.

2

Línea normativa

Del COPASST (1986) al SG-SST (2015) y al trabajo remoto (2025).

3

Obligaciones del empleador

Deber de seguridad, retorno con concepto técnico, documentación y evidencia.

4

Los comités en la emergencia

COPASST, Comité de Convivencia Laboral y Brigada: antes, durante y después.

5

Trabajo remoto

Ley 2466 de 2025: modalidades de teletrabajo y contingencia.

6

Cierre

Continuidad del negocio, reglas de oro y plan de acción con responsable y fecha.

Punto de partida: Decreto 1171 del 11 de agosto de 2026

Norma mediante la cual el Gobierno de Colombia declaró la situación de desastre de carácter nacional

01

¿Qué declara?

El Gobierno Nacional **declara una Situación de Desastre de Carácter Nacional** como consecuencia del sismo ocurrido el **10 de agosto de 2026**

02

¿Qué NO suspende?

Las obligaciones laborales y del SG-SST siguen plenamente vigentes. La emergencia no suspende el sistema: lo activa.

03

¿Qué exige de la empresa?

Diligencia demostrable: evaluar el estado de las instalaciones, decidir con soporte técnico, comunicar y documentar.

Línea normativa aplicable

Orden cronológico de las normas citadas en el material de la sesión

1986

Resolución 2013

Organización y funcionamiento del COPASST. Artículo 11: funciones del comité.

2012 - Ley 1562 de 2012

Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y actualiza el marco de Salud Ocupacional hacia el enfoque de Seguridad y Salud en el Trabajo.

2007

Resolución 1401

Investigación de incidentes y accidentes de trabajo. Artículo 7.

2015 Decreto 1072 Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo: SG-SST, prevención, preparación y respuesta ante emergencias.

2019

RESOLUCION 0312

Establece los **Estándares Mínimos del SG-SST**, incluyendo aspectos relacionados con la conformación y funcionamiento del COPASST.

2026

Decreto 1171 (11 de agosto)

Declaratoria de la situación de desastre de carácter nacional.

La emergencia no suspende el SG-SST: lo activa

La responsabilidad por las condiciones del sitio de trabajo sigue siendo del empleador, incluso cuando el daño lo causó un evento natural.

El sismo es imprevisible. El estado de una edificación después del sismo, no.

Desde el 10 de agosto lo que se evalúa es la diligencia posterior: si se evacuó, si se revisó, si se reingresó con o sin concepto técnico.



Obligaciones del empleador (1 de 3)

Sitio de trabajo, retorno y plan de emergencias

01

El deber de seguridad no desaparece por fuerza mayor

Se evalúa la diligencia posterior al evento: si se evacuó, si se revisó y si se reingresó con o sin concepto técnico.

02

Reingreso únicamente con concepto técnico

El retorno debe realizarse únicamente cuando existan condiciones de seguridad verificadas y se hayan atendido las evaluaciones, recomendaciones u órdenes de las autoridades y profesionales competentes

03

Plan de prevención, preparación y respuesta actualizado

Las réplicas siguen. Rutas de evacuación, puntos de encuentro y señalización que sirvieron el 10 de agosto pueden estar bloqueados o dañados hoy: reevaluar y dejar el acta.

Obligaciones del empleador (2 de 3)

Brigada, peligros y evidencia

04

Reactivar y reentrenar la brigada

Verificar quiénes están disponibles varios pueden ser damnificados, reponer dotación y volver a hacer simulacro con el escenario real de daños, no con el escenario de antes.

05

Actualizar la matriz de peligros y riesgos

Con lo que dejó el sismo: estructuras comprometidas, tanques y estanterías, líneas de proceso, riesgo químico por derrames, instalaciones eléctricas y de gas, y vías de acceso.

06

Documentar todo

En materia sancionatoria, lo que no está documentado no ocurrió.

Evidencia mínima que debe existir

Actas de evacuación · conceptos técnicos · comunicaciones internas · decisiones del COPASST · censo de afectados · registros de entrega de EPP · registros de reentrenamiento.

Obligaciones del empleador (3 de 3)

Trabajos de recuperación y participación de los trabajadores

07

Recuperación y remoción de escombros

Son actividades de alto riesgo que no estaban en el análisis previo. Requieren permisos de trabajo, personal calificado y EPP específico.

08

No se improvisa con el personal de planta

Ni con contratistas sin verificación de afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales y de clase de riesgo.

09

COPASST y Comité de Convivencia sesionando

Es el espacio donde se documenta la participación de los trabajadores en las decisiones de retorno.



REGLA DE ORO DEL RETORNO

Ningún reingreso a áreas sin concepto técnico de habitabilidad

No es formalismo: es la diferencia entre un incidente y una responsabilidad.

En Manizales las inspecciones han clasificado inmuebles como no habitables o en riesgo de colapso. Reingresar a un área sin concepto es la exposición jurídica más grande que las empresas tienen hoy.



Los comités durante la emergencia

Donde se documenta la participación de los trabajadores

1. **COPASST**
   Equipo representativo e interdisciplinario que apoya la gestión en SST: observa, verifica, recomienda y hace seguimiento.

2. **Comité de Convivencia Laboral**
   Espacio para canalizar las tensiones y los conflictos que se agudizan durante la crisis y el retorno.

3. **Brigada de Emergencia**
   Primera respuesta operativa: evacuación, atención inicial y control. Debe estar verificada, dotada y reentrenada.

ANTES · Fase 1: Preparación

¿En qué aporta el COPASST antes de que ocurra la emergencia o la crisis?

¿QUÉ HACE EL COPASST?

- Identifica escenarios, riesgos y señales tempranas.
- Analiza condiciones de trabajo y vulnerabilidades.
- Promueve controles, recursos y capacidades.
- Verifica planificación, capacitación y simulacros.
- Formula recomendaciones y hace seguimiento a su cierre.

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Qué riesgos conocemos y cómo han cambiado?
- ¿Qué escenarios de emergencia conocemos?
- ¿Quiénes son más vulnerables y cómo los protegemos?
- ¿Qué señales tempranas o alertas debemos vigilar?
- ¿Qué recomendaciones ha formulado el COPASST y cuál es su estado actual?

Fundamental: la participación del COPASST en la construcción del plan de emergencias.

DURANTE · Fase 2: Respuesta y continuidad

¿En qué aporta el COPASST mientras ocurre la emergencia o la crisis?

¿QUÉ HACE EL COPASST?

- Acompaña desde su rol: observa, comunica necesidades y apoya la protección.
- Verifica y ejemplifica la aplicación de protocolos y medidas de seguridad.
- Identifica barreras, fallas de comunicación y riesgos emergentes.
- Facilita información de los trabajadores al equipo de respuesta.
- Promueve apoyo psicosocial y calma informada.

PREGUNTAS CLAVE

- ¿Quién tiene el liderazgo y cómo nos coordinamos durante la emergencia?
- ¿Qué información es confiable y cómo se comunica a los trabajadores?
- ¿Cómo protegemos a las personas sin poner en riesgo al equipo de respuesta?
- ¿Qué debe comunicar el COPASST y a quién?
- ¿Qué NO debe hacer el COPASST durante la emergencia?

Fundamental: el COPASST apoya la gestión de la emergencia entendiendo sus funciones y sus limitaciones.

DESPUÉS · Recuperación, retorno seguro y aprendizaje

Las dos fases que cierran el ciclo: prevenir, preparar, responder y aprender

FASE 3

Recuperación y retorno seguro

- Participa en la evaluación de impactos en las personas y en el trabajo.
- Promueve acciones para un retorno seguro y gradual.
- Verifica condiciones de infraestructura, equipos y ambientes de trabajo.
- Impulsa apoyo psicosocial y cuidado de la salud.
- Acompaña la normalización de procesos y condiciones de SST.

FASE 4

Aprendizaje y mejora continua

- Participa en la revisión y el análisis del evento.
- Deja lecciones aprendidas y propone mejoras.
- Verifica la implementación de acciones correctivas y preventivas.
- Evalúa cambios en riesgos, controles y capacidades.
- Impulsa la mejora continua del sistema.

Fundamental: verificar y actuar. El COPASST es parte integral de la evaluación del después inmediato y de la socialización de los aprendizajes.



Convivencia y Brigada

Los otros dos frentes que deben estar activos

Comité de Convivencia Laboral

- Debe estar sesionando durante la emergencia y el retorno.
- Canaliza tensiones y conflictos que se agudizan en la crisis.
- Deja acta: es evidencia de la participación de los trabajadores.

Brigada de Emergencia

- Verificar quiénes están disponibles: varios pueden ser damnificados.
- Reponer dotación y elementos de protección.
- Repetir el simulacro con el escenario real de daños.

Trabajo remoto: Ley 2466 de 2025

Definiciones que deben quedar claras antes de decidir cómo opera la empresa

Teletrabajo

Modalidad laboral que se efectúa en el marco de un contrato de trabajo o de una relación laboral dependiente, y que consiste en el desempeño de actividades remuneradas utilizando como soporte las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para el contacto entre el trabajador y el empleador, sin requerirse la presencia física del trabajador o trabajadora en un sitio específico de trabajo.

Teletrabajador

Persona que desempeña actividades laborales a través de tecnologías de la información y la comunicación por fuera de la empresa a la que presta sus servicios, conforme a los requisitos normativos.

Modalidades de teletrabajo

Cinco formas previstas; la última es la que activa la emergencia

a Autónomo

El teletrabajador escoge el lugar de trabajo su domicilio u otro, de manera permanente, y solo acude a las instalaciones cuando el empleador lo requiera.

b Móvil

No tiene un lugar de trabajo establecido.

c Híbrido

Labora mínimo dos o tres días a la semana en su casa y el resto en las instalaciones del empleador, alternando lo presencial y lo virtual en la jornada semanal.

d Transnacional

Labora desde otro país. El trabajador responde por su situación migratoria regular; el empleador, por un seguro que cubra al menos las prestaciones asistenciales en salud, y asume las prestaciones económicas por el Sistema de Seguridad Social colombiano.

e Temporal o emergente

Para situaciones concretas tales como emergencias sanitarias o desastres naturales, sin perjuicio de las normas legales sobre trabajo en casa.

Regla práctica

La modalidad temporal o emergente es la vía prevista para un desastre natural. Debe quedar por escrito, con condiciones de SST definidas y sin desmejorar las condiciones del trabajador.

Continuidad del negocio y gestión del riesgo

Herramientas de acompañamiento en los tres momentos

ANTES

- Radar de situación empresarial.
- Mapa de procesos y recursos críticos.
- Verificación de planificación, capacitación y simulacros.

DURANTE

- Matriz integrada continua en SST.
- Check list de condiciones.
- Canal de información confiable hacia los trabajadores.

DESPUÉS

- Plan de recuperación y reformulación del plan de SST.
- Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs).
- Lecciones aprendidas y verificación de las mejoras.

Continuidad no es reabrir rápido: es reabrir con condiciones verificadas y con las personas cuidadas.

Prevenir →Preparar →Responder →Aprender.



REPORTE

Porque **no todo lo que ocurra en el trabajo necesariamente es un accidente de trabajo o enfermedad laboral sujeto al mismo reporte**. Esa diapositiva necesita mayor precisión.

Aunque se dude del origen.

La calificación del origen no la hace la empresa. Reportar no equivale a aceptar el origen laboral del evento: es cumplir el término.

El sismo no despide, no suspende y no termina contratos

No despide

El evento natural no constituye por sí solo una causal de terminación del contrato de trabajo.

No suspende

La suspensión no opera de forma automática por la ocurrencia de la emergencia.

No termina contratos

Cualquier medida que afecte el contrato debe estar concertada o soportada, y debidamente notificada.



Caso práctico: no se puede operar después del sismo

El establecimiento quedó gravemente afectado y la operación se detiene

Sismo → **Afectación** → **No se puede operar** → **¿Temporal o definitiva?** → **Actuación laboral**

Qué debe analizar el empleador

La declaratoria no suspende automáticamente los contratos. El desastre declarado no produce, por sí solo, la suspensión de todos los contratos de trabajo.

Imposibilidad temporal real. Si por fuerza mayor o caso fortuito el contrato no puede ejecutarse, debe analizarse la figura legal de la suspensión del contrato y verificarse sus requisitos.

Documentar la afectación. Concepto técnico de habitabilidad, registro fotográfico, órdenes de la autoridad local, actas y decisiones del COPASST.

Cumplir las comunicaciones y actuaciones exigidas. Toda medida debe estar concertada o soportada, y notificada, conforme a la normatividad laboral aplicable.

Temporal no es lo mismo que definitivo. La imposibilidad temporal de operar y el cierre definitivo del establecimiento no son el mismo escenario jurídico ni se tramitan igual.

Ejemplo

Restaurante destruido por el sismo

No puede operar temporalmente.

Analizar la procedencia de la suspensión del contrato conforme a la ley.

Antes de adoptar cualquier medida, verificar con asesoría jurídica la figura aplicable y el cumplimiento de sus requisitos.

Caso práctico: afectación emocional del trabajador

Miedo intenso, ansiedad, insomnio o crisis emocional; manifiesta que no puede regresar a trabajar

Manifestación → **Orientación y atención en salud** → **Valoración médica** → **Incapacidad o recomendaciones** → **Seguimiento**

Cómo debe manejarlo la empresa

El empleador no diagnostica. No determina por sí mismo una incapacidad ni califica el estado de salud del trabajador: eso corresponde al profesional de salud.

El trabajador debe informar y justificar. Ausentarse de forma indefinida sin avisar ni soportar la situación no es la vía. Si hay una afectación de salud que le impide trabajar, debe acudir a valoración médica.

El concepto profesional se acata. Si el profesional de salud determina incapacidad, recomendaciones o restricciones, el empleador debe atenderlas conforme al marco laboral aplicable.

Primero la seguridad física del sitio. No se ordena el retorno sin concepto técnico de habitabilidad. Exigir volver a un lugar no verificado agrava la afectación y la exposición jurídica.

La empresa acompaña. Orientación y apoyo psicosocial dentro de sus obligaciones de SST y de gestión del riesgo, con seguimiento documentado.

Recordatorio

El COPASST promueve apoyo psicosocial y calma informada durante la emergencia, y acompaña el cuidado de la salud en el retorno.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAPs) son la herramienta de acompañamiento del después.

Ninguna decisión laboral se toma sobre una impresión: se toma sobre el concepto del profesional de salud.

Tres cosas para llevarse

Lo que no puede fallar en su empresa a partir de hoy

01

Ningún reingreso sin concepto técnico de habitabilidad

No es formalismo: es la diferencia entre un incidente y una responsabilidad.

02

Reporte a la ARL dentro de los dos días hábiles

Todo lo que ocurra en el trabajo se reporta, aunque se dude del origen. La calificación no la hace la empresa.

03

El sismo no despide, no suspende y no termina contratos

Cualquier medida tiene que estar concertada o soportada, y notificada.

Plan de acción

Lo que quedó en el plan de acción tiene responsable y fecha. Nos vemos en el seguimiento.

1

Acción

Concreta y verificable. Una sola por línea.

2

Responsable

Con nombre y cargo. No “el área”.

3

Fecha

Día cierto de cumplimiento, no “lo antes posible”.

4

Evidencia

Qué documento demuestra que se hizo: acta, concepto, registro.

Seguimiento

Los compromisos se revisan en el COPASST y quedan en acta. Sin acta, el seguimiento no existe para efectos probatorios.

Bibliografías

Borrador de contenido técnico y jurídico aportado por el expositor (2026).

Decreto 1171 del 11 de agosto de 2026 — Declaratoria de la situación de desastre de carácter nacional.

Ley 2466 de 2025 — Trabajo remoto y teletrabajo.

Resolución 2013 de 1986 · Decreto Ley 1295 de 1994 · Resolución 1401 de 2007 · Decreto 1072 de 2015.

Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2026). Protocolo técnico de actuación preventiva ante terremotos: continuidad preventiva, teletrabajo de contingencia y retorno seguro (OISS-EISST-01, v. 0.1).

Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres — UNGRD (2024). Guía de preparativos ante sismos, 1.ª ed.

Primeros Auxilios Psicológicos (Slaikeu).

Material del encuentro “Conversando con el experto en COPASST: el papel del COPASST en la gestión de crisis y emergencias”.

POSITIVA Compañía de Seguros | OISS Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Preguntas



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



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Conoce cómo

descargar los **certificados** de las **acciones educativas**



01

02

03

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

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

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Escanea e inscríbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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



Encuentro local

Respuesta y Recuperación ante la Emergencia

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

#JuntosPorColombia

GRUPO BICENTENARIO

Positiva Compañía de Seguros | OISS Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

No todos vivimos la misma historia
pero si podemos reconstruirla juntos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

suma 50 | educa comunica y cultura preventiva | + POSITIVAMENTE MÁS | Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo | KONRAD LORENZ Fundación Universitaria | Acreditación Institucional de Alta Calidad | SGS



SST QUE FORTALECE LA CONTINUIDAD

Herramientas para proteger, adaptar y recuperar recuperar la operación

SST EN LA RECUPERACIÓN

- Cuando cambia la operación, cambian los riesgos riesgos
- Personas e infraestructura como condiciones de continuidad
- Ajuste de controles y del plan de trabajo SST



Katherinne Yela Arias

Katherinne.arias@positiva.gov.co

3146336598

Perfil Profesional

Profesional Seguridad y Salud en el Trabajo

Esp. Gestión Ambiental



POSITIVA Compañía de Seguros | OISS Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Reconocemos lo que cambió. Identificamos los nuevos riesgos.

Pero si intentamos intervenirlo todo
al mismo tiempo, perderemos efectividad.

Es momento de priorizar y actuar por etapas.



POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL



CONTINUIDAD DEL NEGOCIO

(Define qué debe mantenerse)

+



SST

(Aporta el criterio de cómo hacerlo seguro)

=



RECUPERACIÓN EMPRESARIAL SOSTENIBLE

CUANDO CAMBIA LA OPERACIÓN, CAMBIAN LOS RIESGOS



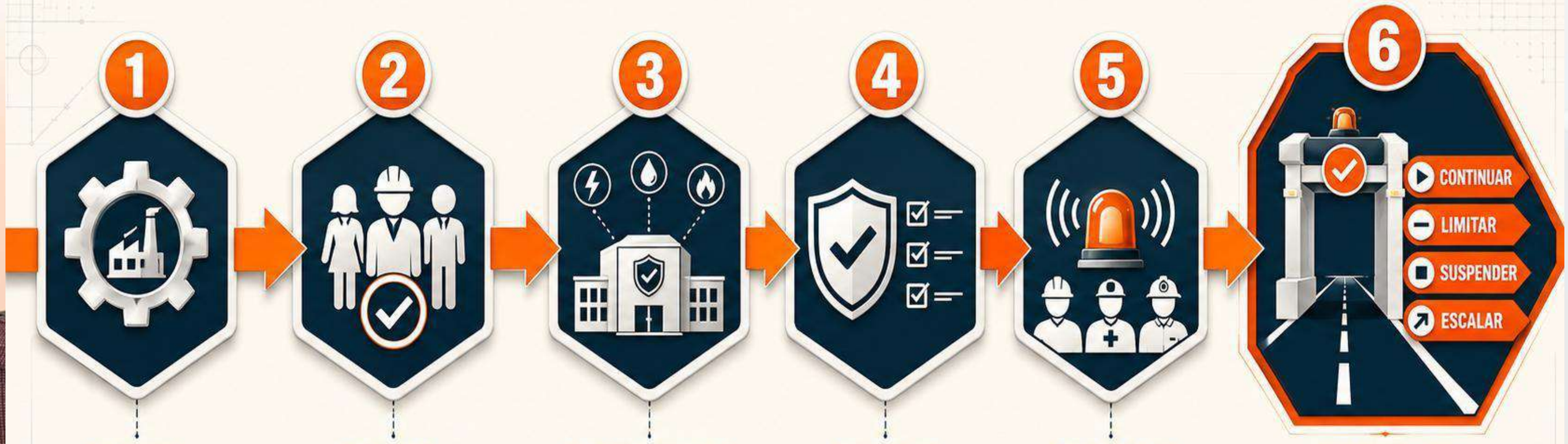
CUANDO CAMBIA LA OPERACIÓN, CAMBIAN LOS RIESGOS

Cuatro referentes convergen en una misma decisión: revisar el riesgo antes de implementar el cambio.

REFERENTE	DISPOSICIÓN APLICABLE	¿CÓMO SE SUSTENTA?	IMPLICACIÓN PRÁCTICA
01 **Decreto 1072** de 2015	**Arts. 2.2.4.6.15, 23 y 26** Peligros, gestión del riesgo y gestión del cambio	**Obliga a evaluar el impacto SST** y actualizar peligros y controles antes de introducir el cambio.	**Revisar antes de operar:** personas, procesos, instalaciones y suficiencia de los controles.
02 **Resolución 0312** de 2019	**Estándares mínimos** Identificación, controles y Plan Anual de Trabajo	**Verifica coherencia entre** peligros, controles y acciones del Plan de Trabajo.	**Actualizar, según aplique:** matriz, controles, inspecciones, formación y Plan SST.
03 **ISO 45001:2018** Estándar internacional	**Numerales 6.1.2.1, 6.1.2.2** y 8.1.3 Gestión del cambio	**Anticipa cambios temporales** o permanentes y previene efectos adversos en SST.	**Evaluar antes, controlar durante** y revisar después de implementar el cambio.
04 **OIT · ILO-OSH 2001** Directrices voluntarias	**Numeral 3.10.2** Gestión del cambio y participación	**Recomienda evaluar los efectos** antes del cambio e informar a las personas afectadas.	**Consultar a los trabajadores,** prevenir y formar antes de iniciar la nueva operación.

Nota: la gestión del cambio está regulada expresamente por el Decreto 1072; la Resolución 0312 aporta estándares de verificación complementarios.

PERSONAS E INFRAESTRUCTURA COMO CONDICIONES DE CONTINUIDAD



CONTINUAR • LIMITAR • SUSPENDER • ESCALAR

TEMA 2 · SUSTENTO NORMATIVO Y TÉCNICO

PERSONAS E INFRAESTRUCTURA COMO CONDICIONES DE CONTINUIDAD

La continuidad requiere personas capaces y condiciones físicas seguras para ejecutar y responder.

REFERENTE	DISPOSICIÓN APLICABLE	¿CÓMO SE SUSTENTA?	IMPLICACIÓN PRÁCTICA
01 **Decreto 1072** de 2015	**Arts. 2.2.4.6.8, 11, 15,** 24 y 25 Recursos, controles y emergencias	**Exige personas capacitadas,** riesgos controlados y preparación para responder a emergencias.	**Verificar competencias, instalaciones,** servicios, equipos, rutas y capacidad de respuesta.
02 **Resolución 0312** de 2019	**Estándares mínimos** Recursos, formación, peligros, controles y emergencias	**Comprueba capacidades humanas** y condiciones preventivas acordes con los riesgos de la empresa.	**Revisar responsables, formación,** inspecciones, mantenimiento, plan y brigada de emergencias.
03 **ISO 45001:2018** Estándar internacional	**Numerales 5.4, 7.1–7.3,** 8.1 y 8.2 Personas, operación y respuesta	**Integra personas competentes,** recursos y operación controlada en lugares de trabajo seguros.	**Confirmar competencias, recursos,** controles y respuesta antes de reanudar o ampliar actividades.
04 **OIT · ILO-OSH 2001** Directrices voluntarias	**Numerales 3.3, 3.4,** 3.10.1 y 3.10.3 Competencia, control y respuesta	**Orienta a disponer de personal** preparado, ambientes controlados y respuesta eficaz ante emergencias.	**Consultar y formar; verificar** controles físicos, organizacionales y preparación para emergencias.

Nota: la continuidad no se presume: requiere capacidad humana y condiciones locativas y técnicas verificadas.

DEL RIESGO A LA EFICACIA DEL CONTROL

1. RIESGO



2. CONTROL PRIORIZADO



3. ACCIÓN DEL PLAN SST



4. EJECUCIÓN



5. SEGUIMIENTO



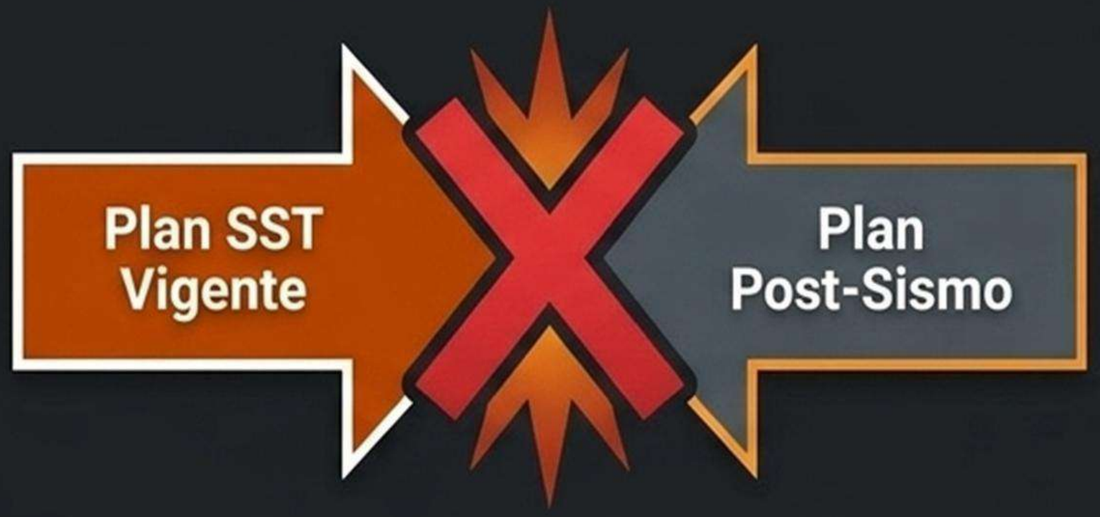
6. EFICACIA



RESPONSABLE • RECURSOS • PLAZO • INDICADOR • EVIDENCIA

EL PELIGRO DEL SISTEMA PARALELO

REFORMULACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO SST



El Error Más Común: Crear un plan de crisis aislado que compite con las obligaciones legales del SG-SST actual.



El Principio: Integre la nueva realidad operacional al plan de trabajo existente. No invente un sistema nuevo, alimente el que ya tiene.

TEMA 3 · SUSTENTO NORMATIVO Y TÉCNICO

AJUSTE DE CONTROLES Y DEL PLAN DE TRABAJO SST

Los controles deben convertirse en acciones planificadas, financiadas y verificables.

REFERENTE	DISPOSICIÓN APLICABLE	¿CÓMO SE SUSTENTA?	IMPLICACIÓN PRÁCTICA
01 **Decreto 1072** de 2015	**Arts. 2.2.4.6.17, 24,** 26 y 33 Plan, controles y mejora	**Exige jerarquizar controles,** actualizar el plan ante cambios y gestionar acciones de mejora.	**Definir acción, responsable,** recursos, plazo, indicador y evidencia de eficacia.
02 **Resolución 0312** de 2019	**Estándares mínimos** Plan Anual, controles, verificación y mejora	**Comprueba que las medidas** se ejecuten y se integren al Plan Anual del SG-SST.	**Actualizar plan, inspecciones,** mantenimiento, formación y seguimiento de acciones.
03 **ISO 45001:2018** Estándar internacional	**Numerales 6.1.4, 8.1.2,** 8.1.3, 9.1 y 10.2 Control, cambio y mejora	**Conecta riesgos con acciones,** jerarquía de controles, cambio y evaluación de la eficacia.	**Priorizar controles; planificar,** implementar, medir y corregir si el resultado no es eficaz.
04 **OIT · ILO-OSH 2001** Directrices voluntarias	**Numerales 3.10.1, 3.10.2,** 3.11, 3.15 y 3.16 Control, medición y mejora	**Orienta a controlar peligros,** medir el desempeño y aplicar acciones preventivas y correctivas.	**Seleccionar controles eficaces,** asignar seguimiento y ajustar según resultados y cambios.

Nota: el control se cierra cuando su eficacia se verifica y la acción queda integrada al Plan de Trabajo SST.



Herramienta de cómo hacerlo…

POSITIVA Compañía de Seguros | OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Preguntas



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



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Conoce cómo

descargar los **certificados** de las **acciones educativas**



01

02

03

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

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

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS

Escanea e inscríbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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



Encuentro local

Respuesta y Recuperación ante la Emergencia

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

#JuntosPorColombia

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE

No todos vivimos la misma historia
pero si podemos reconstruirla juntos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

suma 250 | educa comunica y cultura preventiva | + POSITIVAMENTE MÁS | Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo | KONRAD LORENZ FUNDACIÓN UNIVERSITARIA | Acreditación Institucional de Alta Calidad | SGS

Fase 3

Rrecuperación y retorno seguro después del impacto inmediato



Laura Cardenas Valencia

Psi.lauracardenasv@gmail.com

3156978033

Perfil Profesional

Psicóloga, especialista en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo, con más de dos años de experiencia 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 estrategia Positivamente Mas.**





Apoyo Psicosocial

1. Articulación con la Universidad Konrad Lorenz
2. Ángel Guardián
3. Ruta de Acción Positivamente más
4. Estandarización de Contenidos
5. Signos y Síntomas Emergentes

5

CUIDAR

Proteger física y mantalmente a las personas.



- → Salud mental
- → Ansiedad
- → Miedo
- → Estrés
- → Duelo
- → Fatiga
- → Carga laboral
- → Liderazgo protector
- → Cohesión de equipos

Acciones a desarrollar: Entendimiento a los equipos estratégicos

1. Conceptos básicos de salud mental, síntomas comunes que se presentan en situaciones de desastre dentro de los más comunes (Estrés Postraumático, Ansiedad y Depresión, Trastornos del Sueño y Manejo del Duelo) **(5 minutos)**
2. Riesgos Psicosociales asociados **en los trabajadores** relacionado con el desarrollo de tareas, sobrecarga laboral, incertidumbre del empleo , gestión del cambio, nuevas formas de trabajo, trabajo colaborativo. Asociados **en los mandos medios y alta dirección como** Dificultades en la toma de decisiones, en la coordinación de tareas y en la comunicación empática, **(5 minutos)**
3. Recomendaciones prácticas de actuación en situaciones de emergencia: (Validación de emociones, escucha empática y activa, espacio de canalización y expresión de emociones, técnicas de regulación emocional , manejo de crisis, respiración y relajación (Acciones prácticas desde los primeros auxilios psicológicos) **(10 minutos)**
4. Acciones prácticas de Autocuidado emocional: Catarsis del cuidador, técnicas de Detox emocional **(10 minutos)**



Entregables:

1. Capsula Ruta de Gestión Psicosocial POSITIVAMENTE MAS
2. Capsulas por Recomendaciones Generales y por eje temático
3. Kit digital de Primeros Auxilios psicológicos
4. Usabilidad de las herramientas digitales del Kit aplicables al cuidador











5

CUIDAR

Proteger física y mantalmente a las personas.



- → Salud mental
- → Ansiedad
- → Miedo
- → Estrés
- → Duelo
- → Fatiga
- → Carga laboral
- → Liderazgo protector
- → Cohesión de equipos

Sintomatología emergente

ILUSIÓN SISMICA que es un poco el concepto técnica mejor llamado hoy **TERREMOTO FANTASMA**

Es una sensación de mantener una percepción de movimiento, que hace que nuestro cerebro mantenga en un estado de alerta a la huida, tiene impacto sobre el mecanismo del sueño y regularmente se presenta en eventos. En psicología se le llama Trastorno de Estrés Postraumático leve o Ansiedad post-sismo, el cerebro y el cuerpo quedan "sensibilizados".

Los síntomas comunes están orientados hacia la ansiedad, la pérdida y el estrés que genera el percibir que nuestra seguridad se vea atentada cuando se mueve nuestro piso . Es el miedo, la ansiedad y la inestabilidad que queda después de un trauma colectivo

Signos y síntomas

- Físicos: Mareo, vértigo, sensación de balanceo al estar quieto, taquicardia, sudoración, tensión muscular, insomnio, fatiga
- Emocionales: Ansiedad, miedo a que tiemble, irritabilidad, hipervigilancia. Estar "alerta" a cualquier ruido
- Cognitivos: Pensamientos catastróficos: "va a volver a pasar", dificultad de concentración



Cuidar a las personas en medio de la emergencia

Entendimiento a los equipos estratégicos

Mesas ejecutivas | Componente psicosocial | Brigadas de emergencia

RESPUESTA AL TERREMOTO



Propósito y ruta de trabajo

Propósito

Comprender las principales afectaciones psicosociales de la emergencia y las acciones que la organización puede promover para responder de manera oportuna, humana y preventiva.

Alcance del líder

Acompañar, orientar y conectar con las rutas de atención. **No diagnosticar ni tratar.**

Nuestra ruta de trabajo

01

Comprender

5 minutos

02

Reconocer

5 minutos

03

Actuar

10 minutos

04

Sostener

10 minutos

MÓDULO 1

Comprender

Las bases para acompañar con conocimiento y empatía.





Salud mental en la emergencia: reaccionar no es enfermarse

¿Qué es la salud mental?

El bienestar que nos permite afrontar las tensiones de la vida, funcionar y aportar a nuestro entorno.

En una emergencia

Es la capacidad de procesar lo ocurrido, adaptarnos al cambio y pedir ayuda cuando se necesita.

Reaccionar es normal

Sentir malestar ante un evento anormal es una respuesta normal. Miedo, tristeza o incertidumbre no significan estar enfermo ni ser débil.

Lo que muchas personas están sintiendo estos días

Reacciones esperables después de un desastre:

- Miedo e hipervigilancia
- Ansiedad e irritabilidad
- Tristeza y desánimo
- Dificultad para dormir
- Problemas de concentración
- Preocupación por seres queridos

Suelen aparecer los primeros días y tienden a disminuir con apoyo y rutinas.

Cuando el malestar se sostiene: cuadros más comunes en desastres

Estrés postraumático

Revivir el evento (recuerdos, pesadillas), evitar lugares o temas, alerta constante.

Ansiedad y depresión

Preocupación persistente o tristeza prolongada que interfiere en la vida diaria.

Trastornos del sueño

Dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, sueño no reparador.

Manejo del duelo

Proceso emocional ante pérdidas: personas, hogares, rutinas o la sensación de seguridad.

¿Cuándo preocuparse? Reacción esperable vs. señal de alerta



Criterios clave para evaluar

Intensidad	Duración
Interferencia	

Ante la duda: escuchar y orientar a la ruta de apoyo. No diagnosticar.

MÓDULO 2

Reconocer

Identificar las cargas que se acumulan en el entorno laboral tras la emergencia.





El trabajo después del sismo: cargas que se suman

La emergencia suma carga a la carga cotidiana del trabajo:

→ Sobrecarga laboral

Reorganización de tareas y responsabilidades en contexto de crisis.

→ Incertidumbre frente al empleo

Preguntas sobre continuidad, roles y estabilidad organizacional.

→ Nuevas formas de trabajo

Remoto, híbrido, reubicación y trabajo colaborativo bajo presión.



Mandos medios y alta dirección: decidir bajo presión

La posición del mando medio

Recibe presión "arriba y abajo". La alta dirección decide con información incompleta y alta responsabilidad.

Comunicar con empatía también es una medida preventiva.

Dificultades frecuentes en la emergencia

- Toma de decisiones con incertidumbre
- Coordinación de tareas y prioridades
- Comunicación empática con equipos afectados

El termómetro organizacional: qué observar y por qué actuar a tiempo

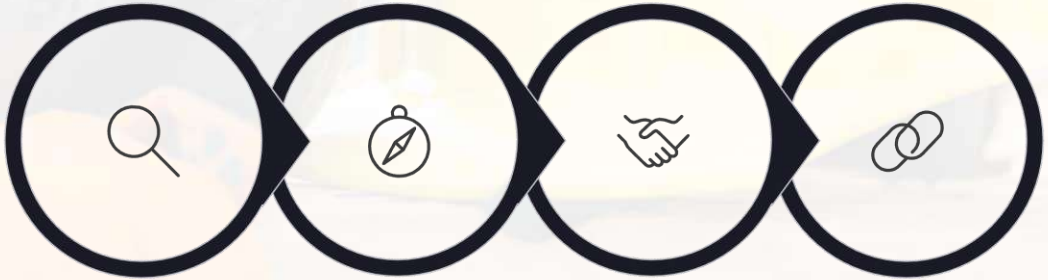
Qué observar en la organización

- Conflictos o silencios en los equipos
- Errores, retrasos, presentismo
- Ausentismo y rotación
- Rumores y desinformación
- Cansancio e irritabilidad

Por qué identificarlo a tiempo

Evita que el malestar se cronifique, protege a las personas y a la operación, y fortalece la confianza.

Rol de líderes y SST



Identificar Orientar Acompañar Conectar

MÓDULO 3

ACTUAR



Primeros Auxilios Psicológicos: Apoyar sin dañar

¿Qué son?

Apoyo práctico, humano y respetuoso a una persona afectada por un evento crítico. **No son psicoterapia.**

Tres pasos del líder

Escuchar sin presionar · **Proteger** brindando seguridad · **Conectar** con redes de apoyo

Alcance y límite

Acompañar, orientar y conectar. No diagnosticar, no tratar, no asumir casos graves solos.

Lo que decimos y cómo escuchamos sí importa

Frases que ayudan ✅

- "Es normal que te sientas así después de lo que vivimos"
- "Estoy aquí contigo"
- "¿Quieres contarme qué pasó?"
- "¿Cómo te puedo apoyar?"

Frases que no ayudan ❌

- "Cálmate" · "No fue nada" · "Sé fuerte"
- "Otros están peor"

Escucha activa: atención plena, sin interrumpir, sin prisa por "arreglar".

Dar salida a las emociones: espacios y técnicas que regulan

Respiración lenta

Inhalar **4** · Sostener **4** · Exhalar **6**

Anclaje sensorial

5 cosas que veo · 4 que toco · 3 que oigo

Espacios seguros

Momentos breves y voluntarios en el equipo · Canal claro para inquietudes

Pausas en el momento

Agua, movimiento breve y pausas regulan la respuesta inmediata. No reemplazan atención profesional.

Ante una Crisis: Acompañar, Proteger y Conectar

Señales de crisis

- Llanto intenso que no cede
- Desorientación o agitación
- Paralización, sensación de perder el control

Activar la ruta cuando:

- Riesgo para sí o para otros
- Intensidad no manejable
- Signos persistentes

✅ Hacer

- Permanecer con la persona
- Voz calma · Espacio seguro
- Preguntar qué necesita
- Contactar su red · Activar la ruta

❌ Evitar

- Dejarla sola o minimizar
- Juzgar o presionar para que hable
- Promesas falsas

Cuatro Situaciones Reales: ¿Qué Haríamos desde Nuestro Rol?

1

Angustia intensa

Un colaborador con angustia intensa al hablar del terremoto

2

Familiar en zona afectada

Una persona preocupada por un familiar en zona afectada

3

Equipo bloqueado

Un equipo con dificultad para retomar actividades tras la evacuación

4

Cambio crítico

Un líder que debe comunicar un cambio importante en sede, horarios o prioridades

Fórmula de respuesta: Validar + Escuchar + Dar espacio + Técnica de regulación + Conectar con la ruta si se requiere

La Carga Invisible de Quien Cuida

Líderes, brigadistas y equipos de SST asumen una **carga emocional adicional** durante la respuesta. Reconocerla es el primer paso.

- **Catarsis del cuidador:** Darse permiso de sentir y expresar lo vivido
- Cuidar a otros también requiere cuidar de ti
- El autocuidado no es un lujo: es la **condición para sostener el acompañamiento** en el tiempo

Auto observación: ¿Cómo Estoy Yo, Realmente?

1–5

Auto chequeo diario

"Del 1al 5, ¿cómo estoy hoy?" Una pregunta simple que marca la diferencia.

Cansancio persistente

Agotamiento que no cede con el descanso habitual

Irritabilidad o "anestesia"

Reacciones desproporcionadas o sensación de vacío emocional

Dificultad para dormir

Insomnio, pesadillas o sueño no reparador

Pérdida del disfrute

Sentir que "todo pesa" y lo habitual ya no reconforta

Estas señales **no son un fracaso**: son información para ajustar a tiempo.

Détox Emocional: Dar Salida a lo Acumulado

1

Descargar

Hablar con alguien de confianza · Escribir · Llorar si hace falta · Actividad física · Risa y encuentro

2

Regular

Respiración y pausas · Contacto con la naturaleza · Actividades que disfruto

3

Recuperar

Límites de horario · Desconexión digital · Pausas restauradoras · Pedir y aceptar ayuda

El autocuidado también hace parte de la respuesta

Mi microplan de autocuidado

- 1 pausa al día
- 1 persona con quien hablar
- 1 actividad que me desconecta
- 1 señal personal que voy a vigilar

En el equipo

- Preguntar "¿cómo estamos?" al iniciar reuniones
- Rotar tareas de alta carga emocional
- Debriefing breve tras jornadas intensas

El líder que se cuida da **permiso al equipo** de cuidarse.



Nuestra Responsabilidad: Personas Primero

Responder a la emergencia no es solo atender lo físico y operativo: también es **reconocer, acompañar y proteger el bienestar emocional** de nuestras personas.

Rol del líder y SST

Identificar · Orientar · Acompañar · Conectar. No tratar solos.

Cuidar a quien cuida

El cuidado del cuidador es parte integral de la respuesta organizacional.

Recuperación más sólida

Las organizaciones que cuidan a su gente se recuperan mejor y más rápido.

> ¿Qué acción concreta vas a llevar a tu equipo esta semana?

Reflexión y Compromiso de la Mesa Ejecutiva

"Después de un terremoto revisamos edificios, reforzamos estructuras y ajustamos planes. El mundo emocional de nuestra gente también merece esa revisión, ese refuerzo y ese plan."

Como equipo estratégico, ¿qué acciones podemos fortalecer o implementar en nuestra organización para cuidar el bienestar emocional de nuestras personas frente a esta emergencia?

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Preguntas



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



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

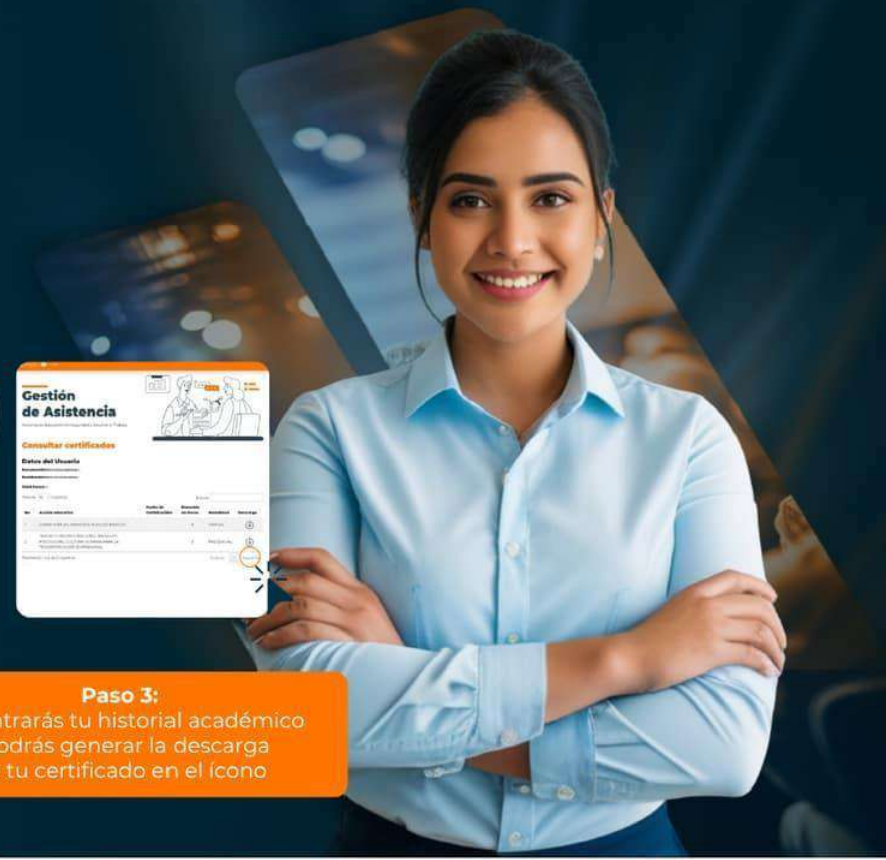
- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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

Conoce cómo

descargar los **certificados** de las **acciones educativas**



01

02



03

Paso 1:
Escanea el código QR

Paso 2:
Selecciona el tipo de documento y escribe el número, una vez diligenciado haz click en consultar

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

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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

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!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO