



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 Gestión del

Conocimiento en Resiliencia Organizacional

Talentos que **hacen país**



Sesión 7:

**Cuando todo se sacude-
Estrés, fatiga y sentido de vida en
momentos de adversidad**



Diego Fernando Hurtado Guzmán

COMUNIDAD NACIONAL DE GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN
RESILIENCIA ORGANIZACIONAL



elartedetrabajarfeliz@gmail.com



3057671437

Perfil profesional:

Médico; especialista en gerencia de la salud ocupacional; magíster en bioética; docente de varias universidades del país de materias sobre riesgo laborales; consultor acerca de la ética y el humanismo empresarial; creador del blog “el arte de trabajar feliz”; escritor; columnista de opinión acerca de la ética y el humanismo organizacional; miembro de junta directiva de la sociedad colombiana de medicina del trabajo capítulo Antioquía; miembro del comité académico corporación de salud ocupacional y ambiental; Sub-secretario General del Consejo General de las relaciones Industriales y Ciencias del Trabajo de España.



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
LIDERARSE PARA NO
COLAPSAR - EQUILIBRIO
PERSONAL DEL
RESPONSABLE DE SST



02

SESIÓN 2:
EQUIPOS ANTIFRÁGILES -
CONVERTIR LA PRESIÓN DEL
TRABAJO EN APRENDIZAJE Y
SALUD



03

SESIÓN 3:
HÁBITOS QUE SALVAN -
MICROACCIONES DIARIAS
QUE PREVIENEN
ACCIDENTES Y
AGOTAMIENTO



04

SESIÓN 4:
RESILIENCIA EN LA RUTINA -
REDISEÑAR TAREAS
REPETITIVAS PARA
PROTEGER MENTE Y CUERPO



05

SESIÓN 5:
DEL ERROR AL APRENDIZAJE
- ¿CÓMO CONSTRUIR UNA
"CULTURA JUSTA" QUE
PREVIENE ACCIDENTES?

Ruta del **conocimiento**

06

SESIÓN 6:
CLIMA EMOCIONAL
SEGURO - GESTIONAR
CONFLICTOS SIN
DESTRUIR LA CONFIANZA
DEL EQUIPO

07

SESIÓN 7:
CUANDO TODO SE SACUDE-
ESTRÉS, FATIGA Y SENTIDO DE
VIDA EN MOMENTOS DE
ADVERSIDAD

08

SESIÓN 8:
REDES DE APOYO
RESILIENTE - JEFES, PARES
Y FAMILIAS COMO ALIADOS
DE LA SST

09

SESIÓN 9:
NARRATIVAS QUE CUIDAN -
USAR HISTORIAS Y SÍMBOLOS
PARA FORTALECER LA
RESILIENCIA LABORAL

10

SESIÓN 10:
ORGANIZACIONES QUE
FLORECEN - INDICADORES
HUMANOS PARA MEDIR
RESILIENCIA Y FELICIDAD EN
EL TRABAJO

Evaluémonos



No podemos evitar que la tierra
se mueva. Pero sí podemos
prepararnos para responder
cuando vuelva a hacerlo.

Diego Hurtado

CUANDO LA TIERRA SE MUEVE, EL CUERPO TAMBIÉN

Ante un terremoto nuestro cerebro detecta una amenaza y activa rápidamente mecanismos de supervivencia.

- ✓ El corazón se acelera.
- ✓ Respiramos más rápido.
- ✓ Los músculos se tensan.
- ✓ La atención se concentra.
- ✓ El organismo moviliza energía.

Tradicionalmente hemos aprendido a interpretar estas sensaciones como:

- ✓ “Estoy demasiado estresado.”
- ✓ Pero existe otra posibilidad:
- ✓ “Mi organismo se está preparando para responder.”

**Si volviera a temblar en este momento,
¿interpretarías esas sensaciones como una pérdida de control o como una señal para
actuar?**





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

ESTRÉS AGUDO Y CRÓNICO: EL TERREMOTO NO TERMINA CUANDO DEJA DE TEMBLAR

ESTRÉS AGUDO

Ocurre durante la amenaza inmediata.

TIEMBLA → DETECTO → ME ACTIVO → RESPONDO → BUSCO SEGURIDAD

Esta activación puede ayudarnos a reaccionar.

ESTRÉS QUE SE PROLONGA

El terremoto terminó, pero pueden permanecer:

- ✓ hipervigilancia ante cualquier ruido o movimiento
- ✓ preocupación por nuevas réplicas
- ✓ dificultades para dormir
- ✓ tensión muscular
- ✓ cansancio
- ✓ dificultad para concentrarse
- ✓ revisión permanente de noticias
- ✓ preocupación por familiares.

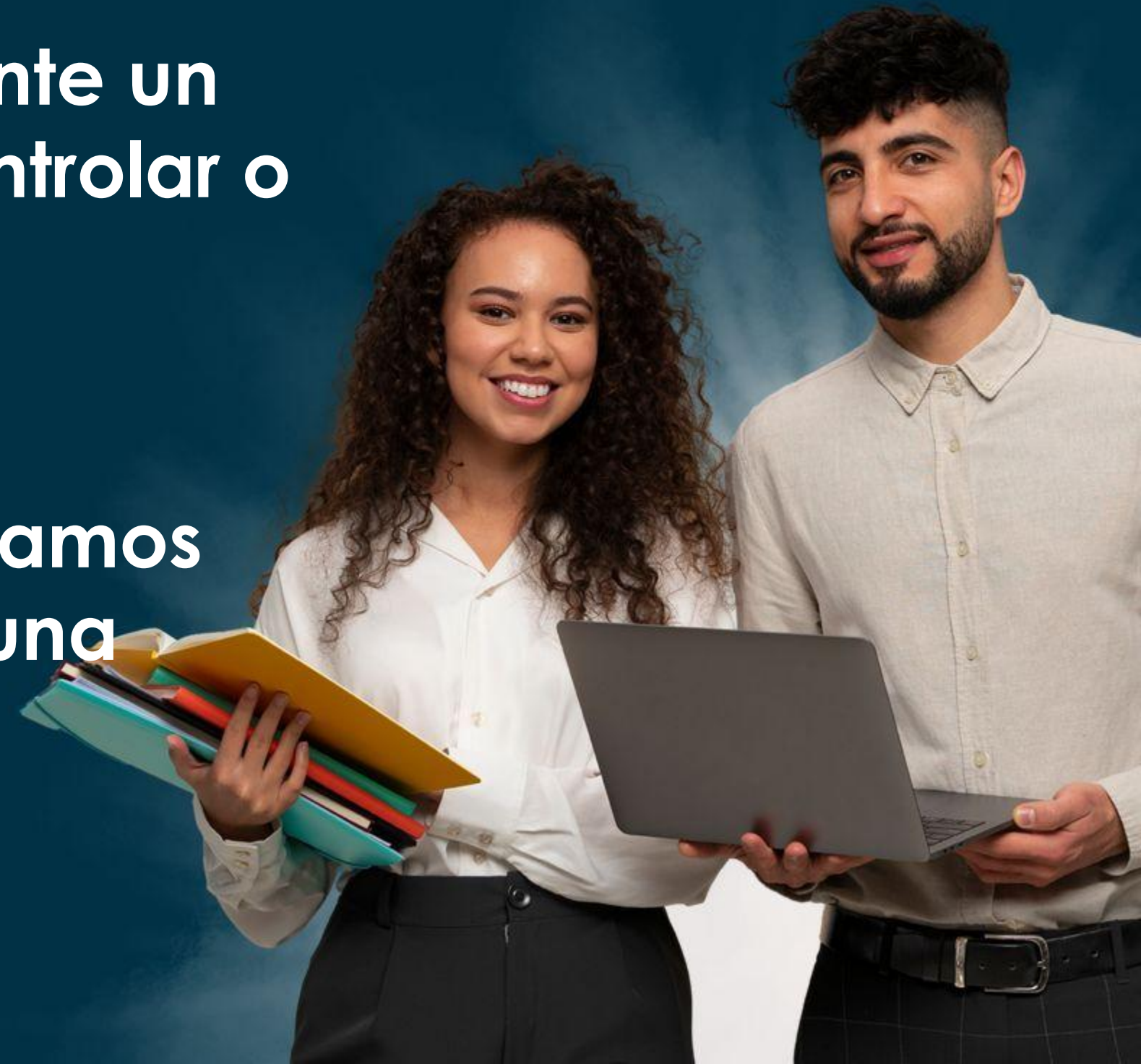
Prepararnos no significa vivir permanentemente en alerta.

Significa saber responder cuando sea necesario y saber recuperarnos cuando el peligro haya pasado.

DURANTE AÑOS APRENDIMOS: “EL ESTRÉS ES MALO”

Entonces parece lógico pensar que, ante un terremoto, nuestro objetivo debía ser controlar o eliminar rápidamente el estrés.

¿Pero es realmente eso lo que necesitamos cuando debemos reaccionar ante una emergencia?



LOS DOS ESTUDIOS QUE CAMBIAN LA MIRADA

> [Health Psychol.](#) 2012 Sep;31(5):677-84. doi: 10.1037/a0026743. Epub 2011 Dec 26.

Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality

Abiola Keller ¹, Kristin Litzelman, Lauren E Wisk, Torsheika Maddox, Erika Rose Cheng, Paul D Creswell, Whitney P Witt

Affiliations + expand

PMID: 22201278 PMCID: [PMC3374921](#) DOI: [10.1037/a0026743](#)

Abstract

Objective: This study sought to examine the relationship among the amount of stress, the perception that stress affects health, and health and mortality outcomes in a nationally representative sample of U.S. adults.

Methods: Data from the 1998 National Health Interview Survey were linked to prospective National Death Index mortality data through 2006. Separate logistic regression models were used to examine the factors associated with current health status and psychological distress. Cox proportional hazard models were used to determine the impact of perceiving that stress affects health on all-cause mortality. Each model specifically examined the interaction between the amount of stress and the perception that stress affects health, controlling for sociodemographic, health behavior, and access to health care factors.

Results: 33.7% of nearly 186 million (unweighted $n = 28,753$) U.S. adults perceived that stress affected their health a lot or to some extent. Both higher levels of reported stress and the perception that stress affects health were independently associated with an increased likelihood of worse health and mental health outcomes. The amount of stress and the perception that stress affects health interacted such that those who reported a lot of stress and that stress impacted their health a lot had a 43% increased risk of premature death ($HR = 1.43$, 95% CI [1.2, 1.7]).

Conclusions: High amounts of stress and the perception that stress impacts health are each associated with poor health and mental health. Individuals who perceived that stress affects their

Las personas que vieron el estrés como algo bueno, tuvieron menos riesgo cardiovascular que los demás.

LOS DOS ESTUDIOS QUE CAMBIAN LA MIRADA

Randomized Controlled Trial > J Exp Psychol Gen. 2012 Aug;141(3):417-22.

doi: 10.1037/a0025719. Epub 2011 Sep 26.

Mind over matter: reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress

Jeremy P Jamieson¹, Matthew K Nock, Wendy Berry Mendes

Affiliations + expand

PMID: 21942377 PMCID: PMC3410434 DOI: 10.1037/a0025719

Abstract

Researchers have theorized that changing the way we think about our bodily responses can improve our physiological and cognitive reactions to stressful events. However, the underlying processes through which mental states improve downstream outcomes are not well understood. To this end, we examined whether reappraising stress-induced arousal could improve cardiovascular outcomes and decrease attentional bias for emotionally negative information. Participants were randomly assigned to either a reappraisal condition in which they were instructed to think about their physiological arousal during a stressful task as functional and adaptive, or to 1 of 2 control conditions: attention reorientation and no instructions. Relative to controls, participants instructed to reappraise their arousal exhibited more adaptive cardiovascular stress responses-increased cardiac efficiency and lower vascular resistance-and decreased attentional bias. Thus, reappraising arousal shows physiological and cognitive benefits. Implications for health and potential clinical applications are discussed.

(PsycINFO Database Record (c) 2012 APA, all rights reserved).

PubMed Disclaimer

Por ejemplo, después de Jamieson:

Corazón acelerado:

No necesariamente: “Estoy perdiendo el control.”
También puedo pensar: “**Mi cuerpo está enviando energía para responder.**”

Respiración rápida:

No necesariamente: “No puedo con esto.”
También: “**Estoy activado. Necesito enfocarme en la siguiente acción segura.**”

Miedo:

No necesariamente: “Soy débil.”
También: “**Existe una amenaza. Necesito observar, decidir y actuar.**”



SI VUELVE A TEMBLAR: DEL ESTRÉS A LA ACCIÓN

CUANDO APAREZCA EL ESTRÉS:

1. RECONOCER

“Mi cuerpo se está activando.”

2. ORIENTAR

“¿Qué está ocurriendo realmente?”

3. RECORDAR

“Sé qué debo hacer.”

4. ACTUAR

Ejecutar las medidas definidas en el plan de emergencias y seguir las instrucciones de los responsables de la emergencia.

5. CONECTAR

Comunicar, ayudar y pedir ayuda cuando sea necesario.

El objetivo no es:

“Tengo que dejar de sentir miedo.”

El objetivo es:

“Aunque tenga miedo, sé cómo responder.”





POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

LA RESILIENCIA SE ENTRENA ANTES DEL PRÓXIMO TEMBLOR

Aquí utilizaría directamente la Ingeniería de Resiliencia:

ANTICIPAR

¿Qué puede pasar y qué necesito conocer antes?

MONITOREAR

¿Qué está ocurriendo y qué información necesito?

RESPONDER

¿Qué debo hacer en este momento?

APRENDER

¿Qué nos enseñó el terremoto que vivimos?

Estas cuatro capacidades —anticipar, monitorizar, responder y aprender— son centrales en la Ingeniería de Resiliencia.



EL LÍDER PRESTA SU CALMA, PERO TAMBIÉN SU DIRECCIÓN

Ante un futuro terremoto, un líder debe poder:

- ✓ Regular primero su propia respuesta.
- ✓ Evitar gritos, rumores e instrucciones contradictorias.
- ✓ Comunicar de manera breve y clara.
- ✓ Seguir y reforzar el plan de emergencias.
- ✓ Identificar quién puede necesitar apoyo.
- ✓ Evitar conductas improvisadas que aumenten el riesgo.
- ✓ Transmitir sensación de capacidad: **“sabemos qué hacer”**.
- ✓ Acompañar emocionalmente después del evento.

En una emergencia, las personas no necesitan un líder que finja no tener miedo. Necesitan un líder que pueda actuar adecuadamente a pesar del miedo.



MÉTODO CORAJE — CUANDO TODO SE SACUDE

C — Comprender mi activación

“Mi cuerpo está intentando prepararme.”

O — Observar

¿Qué está ocurriendo realmente?

R — Reinterpretar

“Esta activación puede ayudarme a responder.”

A — Actuar

¿Cuál es la siguiente acción segura?

J — Juntarnos

Nadie enfrenta una emergencia solo.

E — Extraer aprendizaje

¿Qué debemos mejorar para la próxima vez?

CORAJE no significa ausencia de miedo.

Es saber qué hacer con el miedo cuando necesitamos actuar.





ANTES – DURANTE – DESPUÉS: EL LÍDER CONSTRUYE RESILIENCIA

ANTES — PREPARAR

Entrenar, conversar, conocer protocolos, identificar vulnerabilidades, realizar simulacros, conocer al equipo y generar confianza.

DURANTE — RESPONDER

Observar, regularse, seguir el plan de emergencias, comunicar con claridad, evitar improvisaciones inseguras y cuidar a otros sin exponerse innecesariamente.

DESPUÉS — RECUPERAR Y APRENDER

Verificar a las personas, permitir recuperación, escuchar, identificar necesidades, revisar lo ocurrido y reconocer también aquello que funcionó.

Y preguntaría al equipo:

Si mañana volviera a temblar, ¿qué necesitamos saber hoy que nos permitiría responder mejor?

NO PODEMOS CONTROLAR LA TIERRA

“No podemos controlar cuándo volverá a moverse la tierra. Pero podemos decidir cuánto aprendemos, cuánto nos preparamos y cómo cuidaremos de otros cuando ocurra.”

Después aparecerían progresivamente:

- ✓ EL MIEDO ME ALERTA.
- ✓ EL ESTRÉS ME ACTIVA.
- ✓ EL CORAJE ME MOVILIZA.
- ✓ EL CONOCIMIENTO ME PREPARA.
- ✓ LOS OTROS ME SOSTIENEN.

**Resiliencia no es esperar que nada vuelva a sacudirnos.
Es prepararnos para saber responder cuando ocurra.**



**Resiliencia no es permanecer intactos.
Es aprender a responder, recuperarnos y seguir
adelante con sentido.**

Diego Hurtado

Bibliografía

- ✓ Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31 (5), 677–684. [https DOI: 10.1037/a0026743](https://doi.org/10.1037/a0026743).
- ✓ Jamieson, J. P., Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2012). Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141 (3), 417–422. DOI: 10.1037/a0025719.
- ✓ McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. TEDGlobal. Conferencia oficial en TED
- ✓ Peçitlo, M. (2016). The resilience engineering concept in enterprises with and without occupational safety and health management systems. *Safety Science*, 82, 190–198.
- ✓ The resilience engineering concept in enterprises with and without occupational safety and health management systems.pdf
- ✓ Saurin, T. A., Costella, M. F., & Guimarães, L. B. M. A method for assessing health and safety management systems from the resilience engineering perspective.
- ✓ A Method for Assessing Health and Safety Management Systems from the Resilience Engineering Perspective.pdf
- ✓ Sujan, M. A., Furniss, D., Anderson, J., Braithwaite, J., & Holnagel, E. (2019). Resilient Health Care as the basis for teaching patient safety – A Safety-II critique of the World Health Organisation patient safety curriculum. *Safety Science*, 118, 15–21.

Preguntas



Evaluémonos



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!



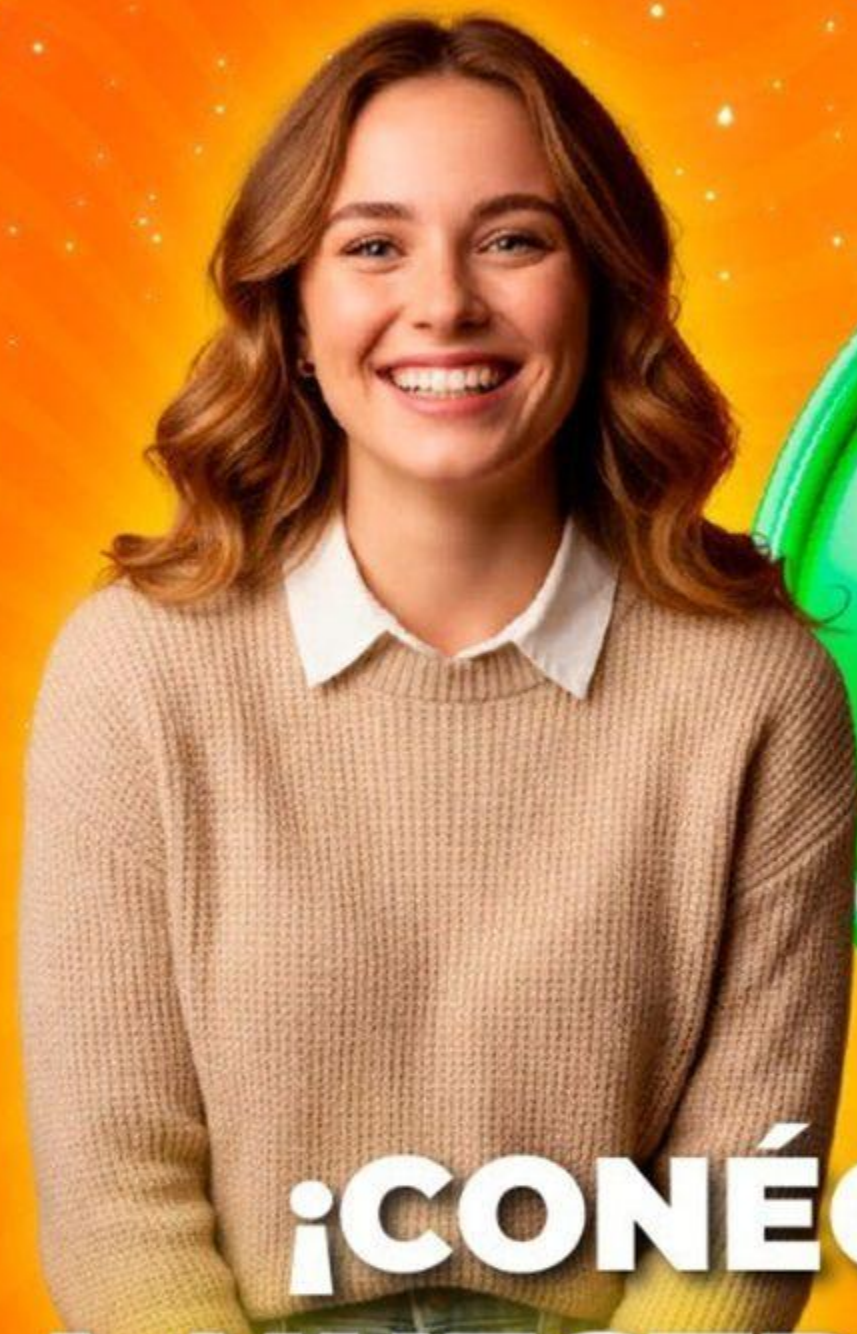


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**



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