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**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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

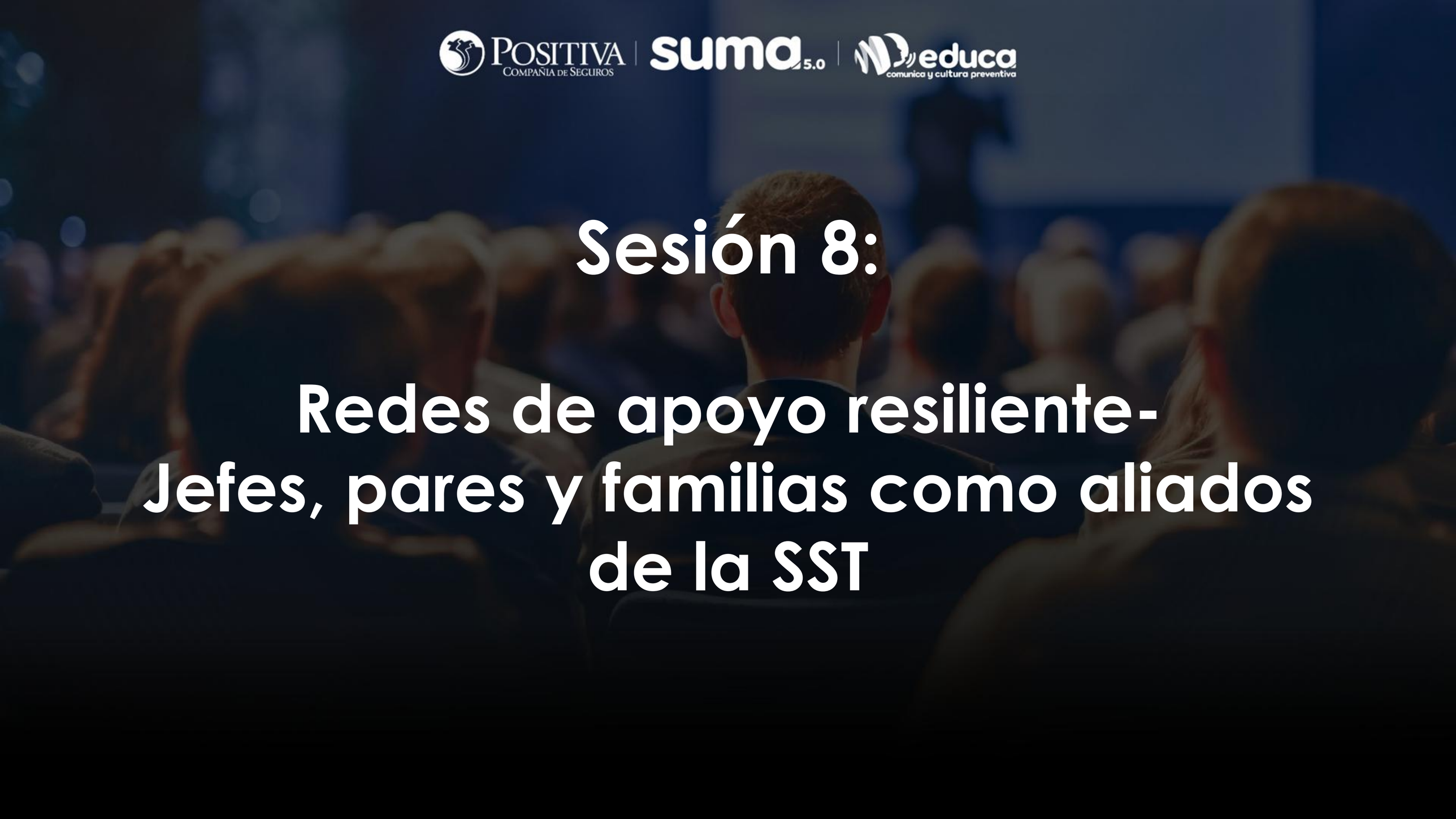
Comunidad Nacional de Gestión del

Conocimiento en Resiliencia Organizacional

Talentos que **hacen país**



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Sesión 8:

Redes de apoyo resiliente- Jefes, pares y familias como aliados de la SST



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

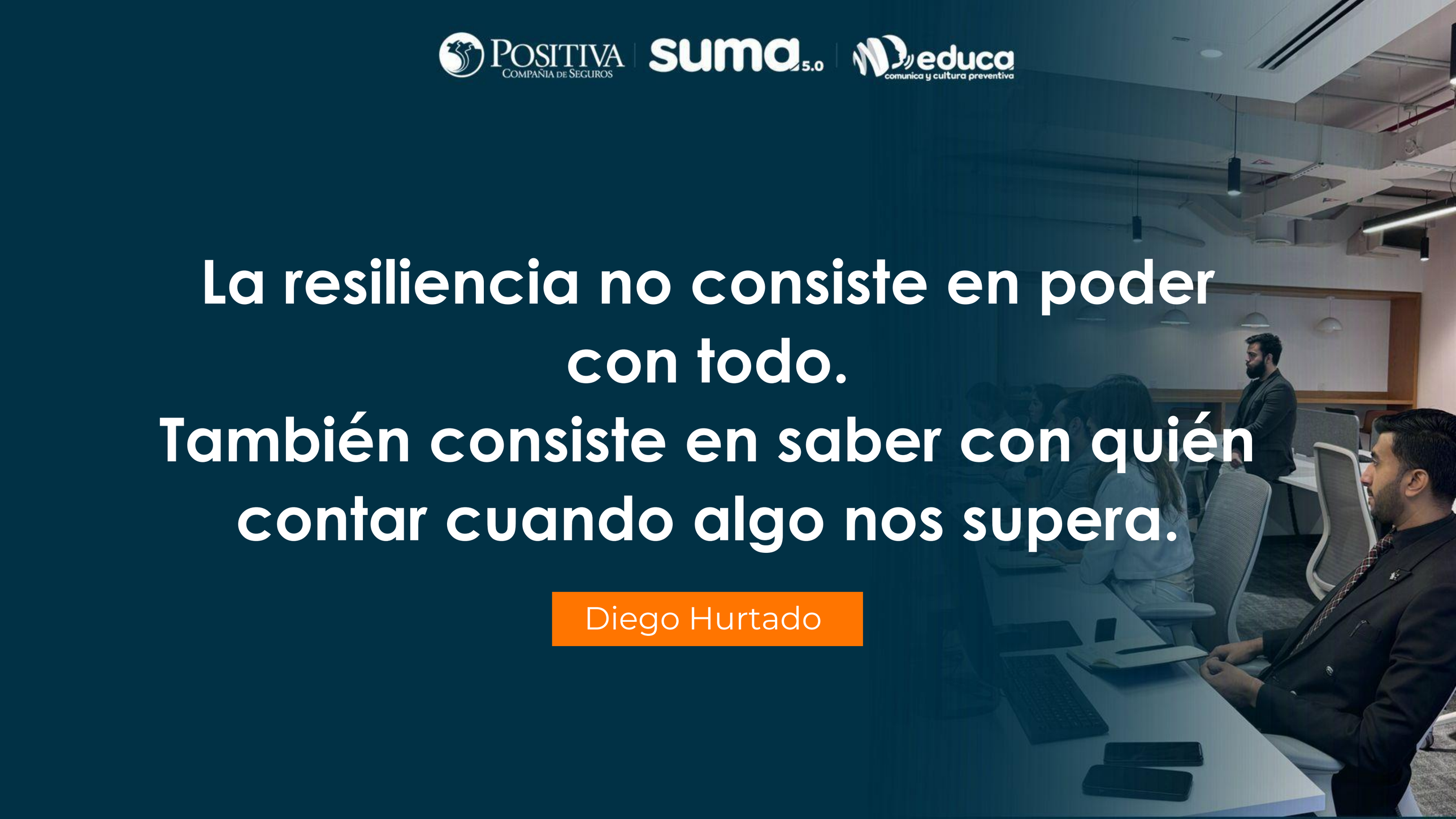
10

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

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

La resiliencia no consiste en poder con todo.
También consiste en saber con quién contar cuando algo nos supera.

Diego Hurtado



La resiliencia no se construye en soledad

Durante mucho tiempo hemos asociado la resiliencia con la capacidad individual de:

- ✓ Resistir.
- ✓ Adaptarse.
- ✓ Mantenerse fuerte.
- ✓ Recuperarse.

Pero frente a una crisis, una emergencia o una situación de alta exigencia, nuestra capacidad de respuesta también depende de otros.

SER RESILIENTE NO SIGNIFICA PODER SOLO. SIGNIFICA SABER ACTIVAR LOS RECURSOS ADECUADOS CUANDO LOS NECESITAMOS.



¿Qué es una red de apoyo resiliente?

Es el conjunto de personas y relaciones que nos ayudan a:

- ✓ **ANTICIPAR**
  Detectar algo antes de que se convierta en problema.

- ✓ **MONITOREAR**
  Reconocer cambios, cansancio, sobrecarga o señales de riesgo.

- ✓ **RESPONDER**
  Movilizar ayuda, información, recursos y decisiones.

- ✓ **APRENDER**
  Comprender juntos qué funcionó y qué debemos cambiar.

Una red de apoyo no elimina las dificultades. Aumenta nuestra capacidad para enfrentarlas.

Tres círculos que pueden sostenernos

Nuestra red resiliente puede visualizarse en **tres círculos de apoyo**:

JEFES
Pueden movilizar decisiones y recursos.

PARES
Conocen de cerca nuestro trabajo real.

FAMILIA
Sostiene, observa y acompaña fuera del trabajo.

Cuando algo se complica… ¿cuál de estos círculos activo primero?





Círculo 1 | El jefe

EL ALIADO QUE PUEDE MOVILIZAR RECURSOS

Un jefe resiliente no es quien tiene todas las respuestas. Es quien sabe reconocer cuándo una situación requiere:

- ✓ Reorganizar prioridades.
- ✓ Redistribuir cargas.
- ✓ Facilitar recursos.
- ✓ Detener una actividad insegura.
- ✓ Escalar una situación.
- ✓ Activar protocolos.
- ✓ Crear un espacio para hablar.

El compromiso de la dirección y la capacidad de ajustar el funcionamiento son elementos centrales de la ingeniería de resiliencia.

Círculo 2 | Los pares

QUIENES VEN LO QUE OTROS NO VEN

Nuestros compañeros conocen el trabajo real.

Pueden darse cuenta de que:

- ✓ “Hoy no te veo bien”.
- ✓ “Esto no es normal, informémoslo”.
- ✓ “Antes de continuar, revisemos”.
- ✓ “Yo te ayudo”.
- ✓ “A mí también me pasó; esto fue lo que aprendimos”.

La resiliencia valora el aprendizaje proveniente del trabajo cotidiano y de las adaptaciones que realizan las personas para que las cosas funcionen.

EN SEGURIDAD, CUIDAR AL COMPAÑERO TAMBIÉN ES TRABAJAR.



Círculo 3 | La familia

EL APOYO QUE EXISTE MÁS ALLÁ DEL TRABAJO

La resiliencia no termina cuando acaba la jornada laboral.
La familia puede ser una fuente de:

- ✓ **CONTENCIÓN**
  Acompañar emocionalmente.
- ✓ **OBSERVACIÓN**
  Percibir cambios que nosotros normalizamos.
- ✓ **PREPARACIÓN**
  Saber qué hacer ante una emergencia.
- ✓ **COMUNICACIÓN**
  Tener contactos y acuerdos previamente definidos.
- ✓ **RECUPERACIÓN**
  Ayudarnos a reorganizarnos después de la adversidad.

La literatura sobre resiliencia reconoce que esta capacidad no pertenece únicamente al individuo: también puede desarrollarse en familias, grupos, comunidades y organizaciones.



Una red no es una lista de contactos

Tener muchos contactos **no significa tener una red preparada**.

Una red resiliente requiere saber:
¿A QUIÉN?
¿Quién puede ayudarme?
¿PARA QUÉ?
¿Qué tipo de ayuda necesito?
¿CÓMO?
¿Cómo activo esa ayuda?

Ejemplos:
Sobrecarga → Jefe
Duda en una tarea → Par experimentado
Condición insegura → Jefe / SST
Emergencia → Brigada / responsables
Afectación emocional → Red personal / apoyo profesional

Pregunta:
Si mañana ocurre algo inesperado, ¿sé exactamente a quién acudir?





EL LÍDER PRESTA SU CALMA, PERO TAMBIÉN SU DIRECCIÓN

El error: pedir ayuda demasiado tarde

Muchas veces las señales aparecen **antes de que ocurra el problema**:

Cansancio → pequeños errores → dificultad para concentrarnos → irritabilidad → sensación de desborde → decisiones apresuradas.

Y, aun así, pensamos:
“Yo puedo”.
“Ya casi termino”.
“No quiero molestar”.
“No es para tanto”.

Hasta que nuestra capacidad de adaptación empieza a agotarse. La ingeniería de resiliencia plantea precisamente la necesidad de reconocer cuándo las capacidades adaptativas y los márgenes disponibles están siendo consumidos.

PEDIR AYUDA TEMPRANO ES UNA CONDUCTA DE ANTICIPACIÓN, NO UNA SEÑAL DE DEBILIDAD.

Tres conversaciones que activan una red

Una red resiliente comienza muchas veces con **una frase sencilla**.

1. ADVERTIR
"Estoy viendo algo que me preocupa".

2. PEDIR
"Necesito apoyo con esto".

3. OFRECER
"¿Cómo puedo ayudarte?"

No necesitamos esperar una crisis para activar nuestra red. La comunicación, la participación y las habilidades para detectar y recuperarse de errores forman parte de las competencias que fortalecen la resiliencia en SST.

La ayuda que llega temprano puede evitar que una dificultad se convierta en una crisis.





¿Y si mañana todo cambia?

Pensemos en una situación inesperada:

Un terremoto. Una emergencia. Un accidente. Una crisis familiar. Una interrupción importante de la operación.

La pregunta no sería solamente:
"¿Estoy preparado?"

También sería:

- ✓ ¿Mi jefe sabe qué necesito?
- ✓ ¿Mis compañeros saben cómo apoyarme?
- ✓ ¿Mi familia sabe qué hacer?
- ✓ ¿Tenemos acuerdos previos?
- ✓ ¿Sabemos cómo comunicarnos?

La resiliencia implica poder ajustar el funcionamiento antes, durante y después de cambios y perturbaciones.

La red que improvisamos durante la crisis nunca será tan fuerte como la que construimos antes de necesitarla.

Reto de resiliencia

ESTA SEMANA NO TE PEDIREMOS QUE SEAS MÁS FUERTE. TE PROPONEMOS FORTALECER UNA CONEXIÓN.

Elige **una acción**:

- ✓ **CON MI JEFE**
  Hablaré de una situación en la que podría necesitar apoyo.

- ✓ **CON UN COMPAÑERO**
  Acordaremos cómo apoyarnos ante una situación difícil.

- ✓ **CON MI FAMILIA**
  Revisaremos contactos, comunicación y punto de encuentro ante una emergencia.

Y al finalizar la semana, pregúntate:

¿MI RED ESTÁ MEJOR PREPARADA QUE HACE UNA SEMANA?

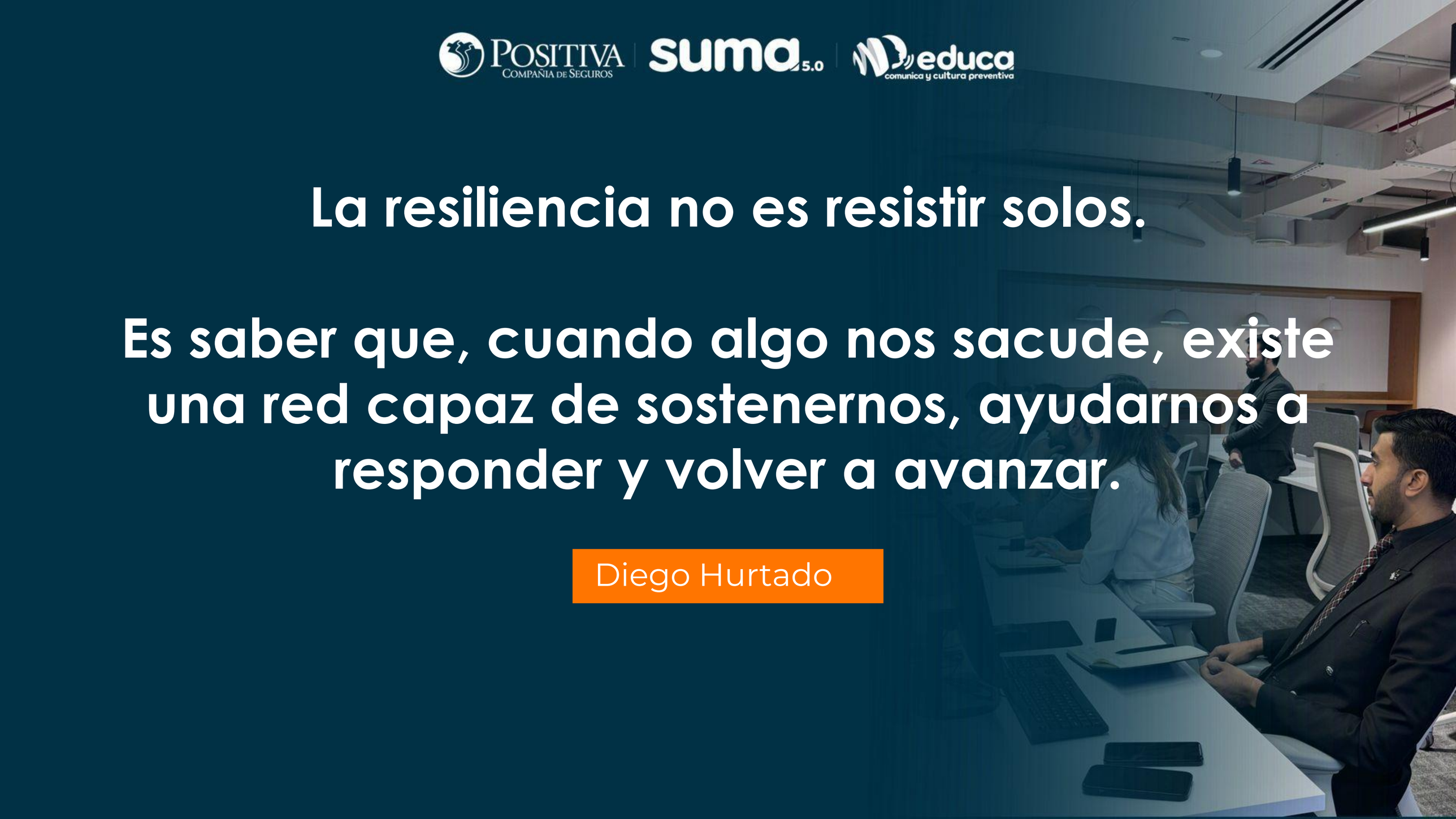


POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

La resiliencia no es resistir solos.

Es saber que, cuando algo nos sacude, existe una red capaz de sostenernos, ayudarnos a responder y volver a avanzar.

Diego Hurtado



Bibliografía

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2018). *Ingeniería de la resiliencia: Conceptos básicos del nuevo paradigma en seguridad* (Nota Técnica de Prevención NTP 1132). INSST.

GUIA TECNICA ESPAÑA RESILIENCIA.pdf

Pęciłło, M. (2016). The resilience engineering concept in enterprises with and without occupational safety and health management systems. *Safety Science, 82*, 190–198. https://doi.org/10.1016/j.ssci.2015.09.017

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. (s. f.). *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., & Hollnagel, 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. https://doi.org/10.1016/j.ssci.2019.04.046

Resilient Health Care as the basis for teaching patient safety – A Safety-II critique of the World Health Organisation patient safety curriculum.pdf

Vega Zambrano, R. (2012). *Organizaciones resilientes: Una mirada hacia su conformación*. Universidad del Rosario.

Preguntas



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!

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