Positiva Compañía de Seguros | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE



Cartilla Práctica #1

RECUPERAR LA CALMA, RESOLVER DIFICULTADES Y RECONSTRUIR PROYECTOS

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

OISS ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL | POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Juntos por Colombia
MISIÓN TÉCNICA NACIONAL



SISMOS Y TERREMOTOS

RESULTADOS QUE TRANSFORMAN VIDAS

206	1.630	166k	+63
EMPRESAS	TRABAJADORES	PERSONAS	ALIANZAS

1 ANTES

Identificar objetos - rutas de evacuación

2 DURANTE

Conservar la calma - aléjate y protégete

3 DESPUÉS

Posibles réplicas - puntos de encuentro

INGRESA A: **HTTPS://POSIPEDIA.COM.CO/SISMOS-Y-TERREMOTOS/**

DESCUBRE CONTENIDO DE INTERÉS:

- Guías técnicas y protocolos
- +120 piezas gráficas
- Plan familiar de gestión
- Rutas de apoyo emocional

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

+ POSITIVAMENTE MÁS + | BUREAU VERITAS | Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo | ASONAPHSE | KONRAD LORENZ | Acreditación Institucional de Alta Calidad | SGS | GRUPO BICENTENARIO

Guía práctica para acompañar a trabajadores y líderes después de situaciones difíciles: herramientas sencillas, ejercicios en equipo y formatos listos para usar.



Adaptación empresarial no clínica basada en la guía OMS «Self-Help Plus» (SH+). Integrada al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y al Plan de Emergencias.

Mes de la salud mental (Ley 2460 de 2025)

Conozcamos la herramienta

¿De qué trata esta cartilla?



Objetivo

Aplicar una secuencia **estandarizada, documentable y evaluable** que ayude a las personas a recuperar la calma, resolver dificultades concretas y reconstruir sus proyectos, integrada al **SG-SST** y al **Plan de Emergencias** de la empresa.

¿Para quién?

Trabajadores y líderes afectados o expuestos a una situación crítica.

¿Quién facilita?

Profesional de Psicología o de SST, solo en lo que su competencia le permite.

¿Cuánto dura?

4 sesiones de 60–75 min. Seguimiento individual cuando proceda.

Los 4 componentes

1 · Autorregulación y anclaje

Bajar la activación del cuerpo y volver al aquí y ahora.

2 · Tablero de preocupaciones

Separar lo que controlo, lo que gestiona la empresa y lo que acepto.

3 · Solución de problemas

Pasar del problema a un plan con pasos concretos.

4 · Metas y rutinas

Recuperar hábitos diarios y proyectar pequeñas metas.

Importante: este es un espacio de apoyo, no de terapia. Nadie está obligado a relatar experiencias personales. Si una persona necesita atención especializada, se activa la ruta de atención.

Manual metodológico

La ruta paso a paso



1 · Preparar
Revisar la amenaza y las condiciones de la sede, verificar responsables, adaptar ejemplos sin cambiar criterios técnicos y tener los formatos listos.

2 · Abrir
Explicar objetivo, duración, reglas de participación, límites de la confidencialidad y rutas de atención.

3 · Desarrollar
Aplicar las actividades en el orden previsto, registrar decisiones y no hacer intervenciones fuera de la propia competencia.

4 · Cerrar
Resumir aprendizajes, compromisos, responsables y fechas. Diligenciar la evaluación.

5 · Seguir
Revisar compromisos a los 7, 30 o 60 días. Cerrar solo cuando exista evidencia.

Plan sugerido de las 4 sesiones

S1
Calma y anclaje
Respiración lenta, anclaje al presente, acuerdos del grupo.

S2
Tablero de preocupaciones
Controlar / gestionar / aceptar. Semáforo de decisiones.

S3
Resolver problemas
Caso empresarial: 3 riesgos, 3 recursos, 3 decisiones.

S4
Metas y compromisos
Rutinas, mapa de apoyos y compromiso verificable.

Guion listo para usar



Apertura: «Gracias por participar. El propósito de este espacio es fortalecer nuestra capacidad de actuar con seguridad y apoyarnos. No necesitamos relatar experiencias personales si no queremos hacerlo. Trabajaremos con situaciones concretas: qué podemos hacer, qué requiere gestión de la empresa y qué debe remitirse a una ruta especializada. Primero revisaremos la situación; después tomaremos decisiones; finalmente dejaremos un compromiso con responsable y fecha.»



Cierre: «¿Qué decisión concreta se lleva el equipo? ¿Quién la ejecuta? ¿Para cuándo? ¿Qué evidencia permitirá comprobarla?»

Componentes técnicos

Caja de herramientas



HERRAMIENTA1

Respira y ancla al presente

1. Pies firmes en el suelo, espalda apoyada.
2. Inhala por la nariz contando **4**.
3. Exhala lento por la boca contando **6**. Repite 5 veces.
4. Nombra **5** cosas que ves, **4** que oyes y **3** que puedes tocar.
5. Pregúntate: ¿qué necesito hacer ahora mismo?

Úsala al inicio de cada sesión y cuando note tensión en el grupo.

HERRAMIENTA 2

Tablero de preocupaciones

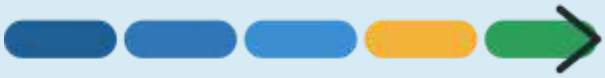
CONTROLO	GESTIONO	ACEPTO
Lo que yo puedo hacer hoy: dormir, pedir ayuda, organizar documentos.	Lo que requiere a la empresa u otra entidad: permisos, ARL, Talento Humano.	Lo que no depende de nadie aquí: el clima, lo que ya pasó. Suelto y me enfoco.

Escriba cada preocupación en una nota y péguela en la columna que corresponda.

HERRAMIENTA 3

Resolver en 5 pasos

1. **Defina** el problema en una frase concreta.
2. **Liste** todas las opciones, sin juzgarlas.
3. **Elija** la opción más útil y posible.
4. **Planee:** quién, qué, cuándo y con qué recurso.
5. **Revise** el resultado y ajuste si hace falta.





HERRAMIENTA 4

Metas y rutinas

Meta pequeña: algo que pueda lograr esta semana. Escriba **qué** hará, **cuándo** y **con quién** cuenta.

Sueño a horas fijas	**Comidas regulares**
Movimiento diario	**Contacto con otros**

Registre en el Cuaderno de metas y en el Mapa de apoyos (personas y servicios con los que cuenta).

Manos a la obra

Ejercicios en equipo



EJERCICIO A

Semáforo de decisiones

VERDE · Acción del trabajador o del equipo. Ej.: acordar con quién me comunico si hay una nueva alerta.

AMARILLO · Requiere gestión de la empresa. Ej.: ajustar turnos, transporte o permisos.

ROJO · Activar autoridad, emergencia o remisión. Ej.: riesgo para la vida, crisis emocional aguda, amenaza en la sede.

Clasifique cada situación y **justifique** la decisión.

EJERCICIO B

Caso empresarial

En equipos, analicen el caso y completen la matriz:

3 Riesgos	3 Recursos	3 Decisiones
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

EJERCICIO C

Compromiso verificable

«Mejorar la preparación» → **Acción concreta**

Responsable:	**Fecha:**
Recurso:	**Evidencia:**

Ej.: «Simulacro de evacuación del piso 2, a cargo del brigadista J. Pérez, el 30 de octubre; evidencia: acta y lista de asistencia».



Ejemplo diligenciado

Un trabajador reporta preocupación por su vivienda. Se registra como **AMARILLO: gestión empresarial / externa**; seasigna a Talento Humano con fecha de respuesta. Por separado, se acuerda lo que la persona **sí puede hacer hoy** (VERDE): reunir documentos y pedir orientación.

Registro y evidencia

Formatos para diligenciar

Campo	Registro
Empresa / sede	
Fecha	
Producto	Sesión N.°
Responsable (facilitador)	
Participantes (N.°)	Adjuntar lista de asistencia
Hallazgo 1	
Hallazgo 2	
Acción	
Responsable de la acción	
Fecha de compromiso	
Evidencia	
Estado	☐ Pendiente ☐ En curso ☐ Cerrado

Evaluación de la sesión

Ítem	1	2	3	4	5
Claridad					
Utilidad					
Aplicabilidad					
Confianza para actuar					

1 = muy bajo · 5 = muy alto

Pre / post de autoeficacia

Me siento capaz de…	Antes (S1)	Después (S4)
calmarme cuando siento tensión	___ / 5	___ / 5
separar lo que controlo de lo que no	___ / 5	___ / 5
resolver un problema con un plan	___ / 5	___ / 5
saber a dónde acudir si necesito ayuda	___ / 5	___ / 5

Colombia · normativa vigente a octubre de 2026

Marco legal

2015 Decreto 1072 de 2015
Decreto Único del Sector Trabajo. SG-SST: planear, registrar, evaluar y mejorar. Art. 2.2.4.6.25: plan de prevención, preparación y respuesta ante emergencias.

2019 Resolución 0312 de 2019
Estándares mínimos del SG-SST: las actividades de promoción y prevención deben quedar documentadas y con evidencia.

2008 Resolución 2646 de 2008
Responsabilidades para identificar, evaluar, prevenir, intervenir y monitorear los factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

2022 Resolución 2764 de 2022
Adopta la Batería de riesgo psicosocial, la Guía técnica general y sus protocolos como referentes obligatorios dentro del SG-SST. Evaluación anual (riesgo alto) o cada dos años (medio o bajo).

2025 Ley 1616 de 2013 · mod. Ley 2460 de 2025
Ley de salud mental. Las ARL deben promover la salud mental y garantizar que las empresas monitoreen de forma permanente los factores de riesgo psicosocial en su SG-SST. Octubre: mes de la salud mental.

2012 Ley 1562 de 2012
Sistema General de Riesgos Laborales. Apoyo técnico de la ARL en promoción y prevención.

2006 Ley 1090 de 2006
Ejercicio de la Psicología: actuar dentro de la propia competencia, secreto profesional y consentimiento informado.

2006 Ley 1010 de 2006
Acoso laboral. Si surge un caso, se remite al Comité de Convivencia Laboral; no se trata en la sesión grupal.

2012 Ley 1581 de 2012
Protección de datos personales. Los datos de salud son sensibles: autorización previa, acceso restringido y custodia segura.

2012 Ley 1523 de 2012
Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres: base del componente de emergencias y recuperación.

Así cumple esta cartilla

- ✔ Intervención documentada en el SG-SST y en el plan de emergencias.
- ✔ Facilitación por un profesional competente.
- ✔ Confidencialidad, con sus límites explicados al inicio.
- ✔ Indicadores y evidencia para la mejora continua.

Nadie tiene que hacerlo solo

Rutas de ayuda

123
Emergencias. Riesgo inminente para la vida.

106
Línea de salud mental. Gratuita, confidencial, 24/7.

192 op. 4
Orientación en salud mental · Minsalud.

Su ARL
Línea:[_____]
Responsable SST: [_____] Ext. [___]

Comité de Convivencia Laboral (Ley 1010 de 2006): [contacto] · Talento Humano: [contacto] · EPS del trabajador.

Indicadores

- % Participantes que completan la herramienta
- % Formatos correctamente diligenciados
- % Compromisos con responsable y fecha
- % Acciones cerradas en el plazo acordado
- Δ Cambio pre/post en confianza para actuar

Entregables obligatorios

- ☐ Guion de apertura y cierre
- ☐ Cuaderno de metas
- ☐ Tablero de preocupaciones
- ☐ Mapa de apoyos
- ☐ Formato de compromisos
- ☐ Pre/post de autoeficacia

Evidencias: asistencia, formatos, evaluación, decisiones, compromisos y seguimiento. Fotografías solo con autorización.

Criterio de cierre

El producto se cierra cuando los **6 entregables están completos**, los compromisos tienen seguimiento a 7, 30 o 60 días y existe **registro de revisión** firmado por el responsable del SG-SST.

Revisó: _____ **Fecha:** ___/___/_____

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



Para **Líderes** que **Transforman el Futuro**

Positiva pone a disposición de las empresas un **ecosistema de conocimiento, innovación y cultura preventiva** para fortalecer a sus líderes, equipos y organizaciones.

Mentorías
Personalizadas en Alta Dirección

+19.000
Recursos educativos de desempeño organizacional

+50 Convenios
Interinstitucionales con Instituciones de Educación Superior

+500
Talleres Virtuales

Certificación
Internacional en Cultura Preventiva en SST

+200 Cursos
Virtuales para la vida y especializados en SST

+1000
Recursos de Educación Auditiva

+50
Eventos de Educación Ejecutiva

+5000
Insignias Digitales / Blockchain

+2000
Campañas en Seguridad y Salud en el Trabajo

+2000
Eventos Presenciales

+10
Simuladores en Educación Inmersiva

2 HUB'S
De Innovación en Educación y Cultura Preventiva

+250
Recursos Gamificados en SST

Prevención que se convierte en una ventaja para su organización.

Potencie el liderazgo de su organización y convierta el conocimiento en una **ventaja competitiva**

¡CONÓCENOS!

Agende su cita hoy por nuestro canal de WhatsApp:
323 227 4132

Más información:
https://posipedia.com.co/

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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



Créditos: Construcción técnica conjunta de Positiva Compañía de Seguros S.A. y CROMA MEDICAL IPS S.A.S

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA