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

Juntos por Colombia

POSITIVA PRESENTE



Cartilla Práctica #4

RECUPERAR EL SUEÑO, EL DESCANSO Y LA SEGURIDAD

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 que trabajadores, turnos críticos y cuidadores recuperen rutinas de sueño, manejen las preocupaciones nocturnas, reconozcan la fatiga a tiempo y acuerden con la empresa ajustes temporales que protejan su salud y su seguridad.



Basada en las orientaciones de la OMS sobre manejo del estrés y autocuidado, adaptadas a la higiene del sueño y la gestión de la fatiga laboral. Integrada al SG-SST y al Plan de Emergencias.

Mes de la salud mental (Ley 2460 de 2025)

Antes de empezar

¿Por qué importa el sueño?

Después de una emergencia es muy común dormir mal: costará conciliar el sueño, habrá despertares, pesadillas o la sensación de estar «en alerta». Es una reacción esperable del cuerpo ante el peligro y, en la mayoría de las personas, mejora en pocas semanas con rutinas y apoyo.

Pero mientras dura, la falta de sueño tiene consecuencias en el trabajo: disminuye la atención, aumenta los errores y el riesgo de accidentes, sobre todo en tareas críticas, conducción, trabajo en alturas, manejo de máquinas o turnos nocturnos. Por eso el sueño también es un asunto de seguridad.

7 a 9 h
es lo que necesita dormir la mayoría de los adultos para recuperarse.

17 – 19 h
despierto pueden afectar el desempeño de forma comparable a un nivel bajo de alcohol en sangre (Williamson y Feyer, 2000).

14 días
de diario de sueño permiten ver patrones reales y tomar decisiones con datos.

Ficha técnica

Objetivo	Aplicar una secuencia estandarizada, documentable y evaluable para recuperar el sueño y el descanso y controlar la fatiga, integrada al SG-SST y al Plan de Emergencias.
Destinatarios	Trabajadores en general, turnos críticos (nocturnos, rotativos, tareas de alto riesgo) y cuidadores.
Duración	Taller de 60 minutos + diario de sueño de 14 días + revisión individual o grupal.
Facilitación	Profesional de Psicología o SST, con apoyo del médico laboral cuando se requiera.
Alcance	Educativo y preventivo. No diagnostica trastornos del sueño ni reemplaza la atención médica.
Referencia técnica	OMS: manejo del estrés y autocuidado; adaptación a higiene del sueño y fatiga laboral.

Componentes técnicos

Los 5 componentes



COMPONENTE 1

Rutinas de sueño

Horarios estables, ambiente adecuado y hábitos que preparan al cuerpo para dormir. Incluye recomendaciones especiales para el turno nocturno.



COMPONENTE 2

Preocupaciones nocturnas

Técnicas para «descargar» la mente antes de acostarse: escribir pendientes, tiempo de preocupación y la regla de los 20 minutos.



COMPONENTE 3

Fatiga y somnolencia

Reconocer las señales de cansancio, medirlas con una escala de 0 a 10 y decidir qué hacer antes de una tarea crítica.



COMPONENTE 4

Ajustes temporales de turnos

Cambios acordados con la empresa por un tiempo definido: pausas, rotación, reasignación de tareas críticas y respeto de los descansos.



COMPONENTE 5

Relajación opcional

Ejercicios voluntarios de respiración lenta y relajación muscular progresiva, para quien quiera usarlos antes de dormir o en las pausas. Nadie está obligado a practicarlos.



Cuidadores: quienes cuidan a familiares enfermos, con discapacidad, niños pequeños o personas afectadas por la emergencia duermen menos y se agotan más. Esta cartilla incluye tarjetas especiales para ellos.

Manual del taller

La ruta y el taller de 60 minutos

1 · Preparar
Revisar la amenaza, la sede y los turnos; identificar tareas críticas; tener diarios y formatos.

2 · Abrir
Objetivo, duración, reglas, límites de la confidencialidad y rutas.

3 · Desarrollar
Talleren el orden previsto; registrar decisiones; no dar indicaciones médicas.

4 · Cerrar
Entregar el diario, acordar ajustes con responsable y fecha; evaluar.

5 · Seguir
Revisión a los 14 días con el diario; seguimiento a 30 o 60 días si hay ajustes.

Día 0
Taller de 60 min

Aprender, medir la somnolencia y empezar el diario.

Días 1 a 14
Diario de sueño

Registro diario de 2 minutos al despertar.

Día 15
Revisión

Leer el diario, ajustar el plan y decidir si se remite.

Agenda del taller

5 min	**Apertura**	Bienvenida, objetivo, reglas, confidencialidad y rutas.
5 min	**¿Cómo estoy durmiendo?**	Autoevaluación anónima: horas de sueño de la última semana y somnolencia de 0 a 10.
10 min	**Rutinas de sueño**	Las 10 claves y recomendaciones para el turno nocturno.
10 min	**Preocupaciones nocturnas**	Secuencia visual nocturna y cuaderno de pendientes.
10 min	**Fatiga y seguridad**	Escala de somnolencia y semáforo antes de una tarea crítica.
10 min	**Relajación opcional**	Respiración lenta y relajación muscular de 5 minutos, solo para quien quiera.
10 min	**Acuerdos y cierre**	Entrega del diario de 14 días, ajustes de turnos (Ejercicio C), evaluación y pre/post.

Guion listo para usar

Manual del facilitador



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.»



Para introducir el tema del sueño

«Después de lo que vivimos, es normal que el cuerpo siga en alerta y nos cueste dormir. No es debilidad ni falta de voluntad. Hoy vamos a ver qué podemos hacer cada uno, qué puede ajustar la empresa y cuándo conviene consultar.» «Dormir bien también es seguridad: un trabajador cansado tiene más riesgo de accidentarse. Reportar la fatiga no es una falta; es un acto de cuidado.»



Para presentar el diario de sueño

«Durante 14 días van a anotar, en dos minutos al despertar, cómo durmieron. El diario es suyo; en la revisión solo compartirán lo que quieran. Nos ayuda a ver patrones y a decidir con datos.»



Cierre

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

Lo que el facilitador NO hace

- **No recomienda** medicamentos, suplementos ni sustancias para dormir.
- **No diagnostica** insomnio, apnea u otros trastornos: remite al médico.
- **No promete** cambios de turno que la empresa no ha aprobado.
- **No comparte** los datos del diario sin autorización de la persona.

Componente 1

Rutinas de sueño: 10 claves

1 Horario fijo
Acostarse y levantarse a la misma hora, también los días libres (máximo 1 hora de diferencia).

2 Cuarto oscuro y fresco
Oscuridad, silencio y temperatura agradable. Use antifaz o tapones si los necesita.

3 Pantallas fuera
Apague celular y televisión 60 minutos antes de dormir.

4 Cafeína con medida
Evite café, té negro, bebidas energizantes o gaseosas oscuras en las 6 horas antes de dormir.

5 Cuidado con el alcohol
Puede dar sueño alinicio, pero fragmenta el descanso y aumenta los despertares.

6 Cena ligera
Evite comidas pesadas 2 a 3 horas antes de acostarse.

7 Movimiento de día
Camine o haga actividad física durante el día, no justo antes de dormir.

8 Luz de mañana
Exponerse a la luz natural al despertar ayuda a ajustar el reloj interno.

9 La cama es para dormir
Evite trabajar, discutir o ver noticias en la cama.

10 Siestas cortas
Si duerme siesta, que sea de 20 a 30 minutos y antes de las 3 p. m. (salvo turno nocturno).



Si trabaja de noche o en turnos rotativos

- **Alsalir del turno:** use gafas oscuras en el trayecto y acuéstese lo antes posible.
- **Duerma en bloque:** oscuridad total, celular en silencio y aviso a la familia de su horario de descanso.
- **Siesta estratégica:** 20 a 30 minutos antes de iniciar el turno nocturno.
- **Coma ligero** durante la noche y evite la cafeína en las últimas horas del turno.
- **Rotación hacia adelante** (mañana → tarde → noche) es más fácil de tolerar para el cuerpo.

Componente 2 · Entregable: secuencia visual nocturna

Preocupaciones nocturnas

Cuando la mente no se apaga por la noche, el cuerpo sigue en alerta. Esta secuencia de 60 minutos ayuda a pasar del «modo alerta» al «modo descanso». Imprímala y péguela cerca de la cama.



Tiempo de preocupación

Reserve 15 minutos al final de la tarde (no en la cama) para escribir lo que le preocupa:

1. Escriba cada preocupación en una línea.
2. Al lado, marque: ¿puedo hacer algo? ¿Lo gestiona la empresa u otra entidad? ¿No depende de mí?
3. Para lo que sí puede hacer, anote un primer paso pequeño y cuándo lo hará.
4. Cierre el cuaderno: «Ya está anotado; mañana me ocupo».

Regla de los 20 minutos

Si lleva unos 20 minutos en la cama sin poder dormir (sin mirar el reloj a cada rato):

- Levántese y vaya a otro lugar con luztenue.
- Haga algo tranquilo y aburrido: leer algo sencillo, doblar ropa, respirar lento.
- Vuelva a la cama solo cuando sienta sueño.
- Levántese a la hora de siempre, aunque haya dormido poco.

Si despierta con una pesadilla: encienda una luz suave, recuerde dónde está y qué día es, respire lento y, si ayuda, anote la pesadilla para dejarla fuera de la cama.

Componente 3

Fatiga y somnolencia

Antes de iniciar el turno y antes de cada tarea crítica, pregúntese: «De 0 a 10, ¿qué tanto sueño tengo ahora?»



0 – 3	**VERDE · Puede trabajar con normalidad** Mantenga pausas activas, hidratación y comunicación con su equipo.
4 – 6	**AMARILLO · Precaución** Avise a su líder, haga una pausa activa, evite trabajar solo en tareas de riesgo y verifique dos veces los pasos críticos.
7 – 10	**ROJO · No inicie ni continúe una tarea crítica** Detenga la tarea, informe al líder y a SST, haga una pausa de recuperación y reasigne la tarea. No conduzca. SST valora si puede seguir el turno.

Señales de fatiga que el líder debe observar

- Bostezos repetidos, ojos pesados, parpadeo lento.
- Cabeceos o «microsueños» de pocos segundos.
- Errores inusuales, olvidos, lentitud para reaccionar.
- Irritabilidad o dificultad para concentrarse.
- Al conducir: salirse del carril, no recordar los últimos kilómetros.

Recuerde

El café, el aire acondicionado o subir el volumen de la radio no reemplazan el sueño: solo lo disimulan por poco tiempo.

Conductores: la gestión de la fatiga hace parte del Plan Estratégico de Seguridad Vial (PESV) de la empresa (Resolución 40595 de 2022).

Reportar fatiga no es una falta. La empresa no debe sancionar a quien informa a tiempo que no está en condiciones seguras.

Componentes 4 y 5

Ajustes temporales de turnos y relajación opcional

Los ajustes son temporales, se acuerdan con el trabajador y su líder, tienen fecha de inicio y de revisión, y quedan en el Plan de ajustes. Ejemplos:

Pausas programadas
Pausas activas y de recuperación en turnos largos o nocturnos.

Reasignar tareas críticas
Evitar alturas, conducción o máquinas peligrosas mientras la somnolencia sea alta.

Rotación temporal
Pasar a turno diurno por un tiempo definido si el sueño no mejora.

Descanso entre turnos
Evitar dobles turnos y respetar el descanso suficiente entre una jornada y otra.

Trabajo en parejas
Acompañamiento en tareas de riesgo y verificación cruzada.

Flexibilidad para cuidadores
Horarios o trabajo en casa por acuerdo (Ley 2297 de 2023).

Los ajustes deben respetar la jornada máxima legal (42 horas semanales desde el 15 de julio de 2026), el límite de horas extra y la política de desconexión laboral.



Relajación opcional · 5 minutos

Solo para quien quiera. Si una persona se siente incómoda, puede detenerse y abrir los ojos en cualquier momento.

1. **Respiración lenta:** inhale por la nariz contando 4 y exhale por la boca contando 6, durante 1 minuto.
2. **Manos y brazos:** apriete los puños 5 segundos, suelte y note la diferencia durante 10 segundos.
3. **Hombros:** súbalos hacia las orejas 5 segundos y déjelos caer.
4. **Cara:** arrugue la frente y apriete los ojos 5 segundos; suelte.
5. **Piernas y pies:** estire las piernas y lleve las puntas de los pies hacia usted; suelte.
6. **Cierre:** tres respiraciones lentas y una frase tranquila: «Por hoy es suficiente».

Entregable: tarjetas para cuidadores

Tarjetas para cuidadores



Cuidar también cansa

Recorte estas tarjetas y entréguelas a quienes cuidan a un familiar enfermo, con discapacidad, niños pequeños o personas afectadas por la emergencia. Pueden pegarlas en la nevera o llevarlas en la billetera.

TARJETA 1

Turnos de cuidado en casa

- Repartan las noches de cuidado entre varias personas.
- Quien cuida de noche duerme una siesta al día siguiente.
- Anote en un papel lo que debe saber quien lo releva.

TARJETA 2

Pedir ayuda es parte del cuidado

- Haga una lista de quién puede ayudar y en qué.
- Acepte ayuda concreta: comidas, compras, acompañamiento.
- Pregunte en su EPS o Caja de Compensación por programas de apoyo.

TARJETA 3

Señales de agotamiento

- Cansancio que no mejora al descansar.
- Irritabilidad, llanto fácil o aislamiento.
- Dejar de cuidar su propia salud. Si las nota, hable con alguien de confianza o con SST.

TARJETA 4

En el trabajo

- Informe a su líder si su situación afecta su descanso.
- Puede solicitar ajustes temporales de horario.
- Si cuida a un familiar de primer grado con discapacidad, puede pedir flexibilidad horaria con certificación (Ley 2297 de 2023, art. 7).

Línea 106: orientación gratuita, confidencial y 24/7 en salud mental, también para cuidadores. En emergencias: 123.

Manos a la obra

Ejercicios en equipo



EJERCICIO A · Semáforo de decisiones

VERDE · Acción del trabajador o del equipo. Ej.: aplicar la secuencia nocturna y llevar el diario.

AMARILLO · Requiere gestión de la empresa. Ej.: pausas, rotación temporal, reasignar una tarea crítica.

ROJO · Activar autoridad, emergencia o remisión. Ej.: microsueños conduciendo, somnolencia 8/10 en alturas, ideas de muerte.

Situaciones para practicar (clasifique y justifique):

a)Una operaria duerme 6 h y siente somnolencia 3/10. b) Un conductor reporta cabeceos en la ruta. c) Un vigilante doblará turno por tercera vez esta semana. d) Un trabajador tiene pesadillas desde hace dos meses. e) Una cuidadora pide cambiar a turno de mañana.

Respuestas guía: a) VERDE · b) ROJO: detener la conducción y reasignar · c) AMARILLO: revisar horas extra y descanso · d) ROJO/remisión: valoración en salud (más de un mes) · e) AMARILLO: ajuste temporal y, si aplica, Ley 2297 de 2023.

EJERCICIO B · Caso empresarial

Caso: después de un sismo, el equipo de mantenimiento cubre turnos de 12 horas para recuperar la planta. Tres técnicos reportan dormir menos de 5 horas y uno trabaja en alturas.

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

EJERCICIO C · Compromiso verificable

«Descansar mejor en el turno de noche» → **Acción concreta**

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

Ej.: «Pausa de recuperación de 15 minutos a las 2:00 a. m. en el turno nocturno, a cargo del supervisor, desde el 20 de octubre; evidencia: formato de pausas firmado».

Así se ve en la práctica

Ejemplo diligenciado

Situación

Un operario del turno nocturno registra en su diario 5 horas de sueño y somnolencia de 7/10 al inicio del turno. Esa noche tiene asignada una tarea crítica: cambio de válvulas en altura.

Clasificación	ROJO para la tarea crítica (somnolencia 7/10) · AMARILLO para el turno.
Decisión inmediata	Pausa de recuperación de 20 minutos; la tarea en altura se reasigna a un compañero descansado.
Revisión de carga	El supervisor revisa horas extra y dobles turnos de las últimas 2 semanas.
Valoración de SST	SST valora al trabajador y recomienda rotación temporal a turno diurno por 2 semanas.
Plan de ajustes	Registrado con responsable (supervisor), fecha de inicio y revisión a los 14 días.
Seguimiento	Diario de sueño a 14 días: promedio 6,5 h y somnolencia 3/10 → regreso gradual al turno nocturno con pausas.

Qué NO se hizo: no se le pidió «aguantar» con más café, no se le sancionó por reportar la fatiga y no se le dejó realizar la tarea en altura solo.

Entregable: diario de sueño (14 días)

Mi diario de sueño

Llénelo cada mañana en 2 minutos. Es personal: en la revisión comparte solo lo que quiera.

Turno:M = mañana · T=tarde · N=noche · **Somnolencia:** 0 = alerta · 10 =lucho por no dormirme.
Descanso: 1 = L=libre. muymalo · 5=muy bueno.

Día	Turno	Me acosté	Me levanté	Horas dormidas	Desper-tares	Somnolencia 0- 10	Café / siestas / alcohol	Descanso 1-5 y notas
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

Promedio de horas: _____ Somnolencia promedio: _____ Días con 7/10 o más: _____

Entregables: plan de ajustes y formato de pausas/turnos

Plan de ajustes y registro de pausas

Plan de ajustes (confidencial)

Trabajador:_____ **Área / turno:** _____ **Líder:** _____

Hallazgo / necesidad	Ajuste acordado	Responsable	Inicio	Revisión	Resultado
1.					
2.					
3.					

Firma del trabajador: _____ Firma del líder: _____ SST: _____

Formato de pausas y turnos

Fecha	Trabajador / área	Turno	Horas trabajadas	Somnolencia 0-10	Pausa (hora y duración)	¿Tarea crítica? S/N	Ajuste aplicado	Firma

Si la somnolencia es de 7 o más y hay tarea crítica, aplique el semáforo ROJO (página 8) y registre la decisión.

Registro y evidencia

Registro, evaluación y pre/post

Campo	Registro
Empresa/sede	
Fecha	
Producto	Taller / Revisión
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 del taller (1 = muy bajo · 5 = muy alto)	1	2	3	4	5
Claridad					
Utilidad					
Aplicabilidad					
Confianza para actuar					

Pre / post · Me siento capaz de…	Antes (taller)	Después (día 15)
mantener una rutina de sueño estable	___ / 5	___ / 5
manejar mis preocupaciones antes de dormir	___ / 5	___ / 5
reconocer mi nivel de somnolencia antes de una tarea crítica	___ / 5	___ / 5
pedir un ajuste o una pausa cuando la necesito	___ / 5	___ / 5

Colombia · normativa vigente a octubre de 2026

Marco legal

2015 Decreto 1072 de 2015
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: actividades de promoción y prevención documentadas y con evidencia.

2008 Resolución 2646 de 2008
Riesgo psicosocial. Incluye la jornada, el trabajo nocturno y los turnos entre los factores que la empresa debe evaluar e intervenir.

2022 Resolución 2764 de 2022
Batería de riesgo psicosocial, Guía técnica general y protocolos como referentes obligatorios en el SG-SST.

2025 Ley 1616 de 2013 · mod. Ley 2460 de 2025
Salud mental. Las ARL deben garantizar que las empresas monitoreen de forma permanente los factores de riesgo psicosocial en el SG-SST.

2021 Ley 2101 de 2021
Reducción gradual de la jornada: 42 horas semanales desde el 15 de julio de 2026, distribuibles en 5 o 6 días por acuerdo, respetando el día de descanso.

2025 Ley 2466 de 2025 (reformalaboral)
El trabajo nocturno va de las 7:00 p. m. a las 6:00 a. m. desde el 25 de diciembre de 2025, con recargo del 35 % (CST art. 168).

1990 CST · Ley 50 de 1990, art. 22
Las horas extra no pueden exceder de 2 diarias ni de 12 semanales.

2022 Ley 2191 de 2022
Desconexión laboral: derecho a no ser contactado fuera de la jornada, salvo las excepciones de ley; política interna obligatoria.

2023 Ley 2297 de 2023, art. 7
Flexibilidad horaria, trabajo en casa o remoto, por acuerdo y con certificación, para cuidadores de un familiar de primer grado con discapacidad.

2022 Resolución 40595 de 2022 (PESV)
Metodología del Plan Estratégico de Seguridad Vial, que incluye la gestión de la fatiga y de las jornadas de conducción.

2012 Ley 1562 de 2012
Sistema General de Riesgos Laborales. Asesoría y apoyo de la ARL en promoción y prevención.

2012 Ley 1581 de 2012
Protección de datos personales. El diario de sueño y los datos de salud son sensibles: autorización y reserva.

2012 Ley 1523 de 2012
Política Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres: respuesta y recuperación tras emergencias.

Cuándo consultar al médico o activar la ruta

- Dificultad para dormir 3 o más noches por semana durante más de 3 meses.
- Ronquidos fuertes con pausas en la respiración.
- Pesadillas o recuerdos intensos que persisten más de un mes.
- Microsueños al conducir o en tareas de riesgo.
- Uso de alcohol o medicamentos sin fórmula para dormir.
- Ideas de muerte o de hacerse daño: no deje sola a la persona y llame al 123 o a la línea 106.

Verifique actualizaciones en SUIN-Juriscol, Ministerio del Trabajo y Ministerio de Salud antes de cada aplicación. Esta cartilla no constituye asesoría jurídica ni médica.

Nadie tiene que hacerlo solo

Rutas de ayuda y cierre

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: [_____]

Médico laboral / SST: [_____] · EPS del trabajador (consulta por sueño) · Talento Humano: [_____] · Caja de Compensación: [_____].

Indicadores

% Participantes que completan la herramienta (diario de 14 días)

% Formatos correctamente diligenciados

% Compromisos y ajustes con responsable y fecha

% Acciones cerradas en el plazo acordado

Δ Cambio pre/post en confianza para actuar, horas de sueño y somnolencia

Entregables obligatorios

- ☐ Manual de taller
- ☐ Diario de sueño
- ☐ Plan de ajustes
- ☐ Secuencia visual nocturna
- ☐ Tarjetas para cuidadores
- ☐ Formato de pausas/turnos



Criterio de cierre

El producto se cierracuando los **6 entregables están completos**, la revisión del diario a los 14 días está hecha, losajustes tienen seguimiento con evidencia y existe **registro de revisión** firmado por el responsable del SG-SST. Evidencias: asistencia, formatos, evaluación, compromisos y seguimiento; fotografías solo con autorización.

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