

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**LECCIONES APRENDIDAS Y
EXPERIENCIAS EXITOSAS EN
LA ADMINISTRACIÓN DEL
SG-SST EN LAS EMPRESAS**

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 5: BENEFICIO EMPRESARIAL AL GESTIONAR CONCIENCIA PLENA COMO CULTURA ORGANIZACIONAL EN PREVENCIÓN

Experto Líder:

Alejandro Díaz Ramírez

Perfil Profesional:

Fisioterapeuta de la Universidad Autónoma de Manizales, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, Gerencia y control de riesgos de la Universidad Libre de Colombia, con más de 8 años de experiencia implementando planes estratégicos corporativos enfocados en cultura prevencionista para empresas y organizaciones públicas y privadas en Colombia; liderando sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo en diferentes empresas del país y durante más de 5 años destacado por las estrategias implementadas desde la Gobernación de Caldas.

 alejandrofisiouam@gmail.com

 3166263655



Ruta del Conocimiento



Ruta del Conocimiento



Evaluémonos



*“ RECUERDA QUE, DE LA CONDUCTA DE CADA UNO
DEPENDE EL DESTINO DE TODOS ”*

Alejandro Magno



Objetivo general

Nuestro objetivo es:

Evidenciar los beneficios y cambios que trae fortalecer la cultura prevencionista en las organizaciones desde un enfoque de conciencia plena.



¿QUÉ CREEN QUE ES LA CONCIENCIA PLENA?



UNA FORMA DE TRANSFORMAR COMPORTAMIENTOS



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



UNA FORMA GUIADA PARA VISUALIZAR SITUACIONES

FORMAS DE RELAJACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE

TECNICAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS



UNA ESTRATEGIA PARA TRANSFORMAR LOS TRABAJADORES

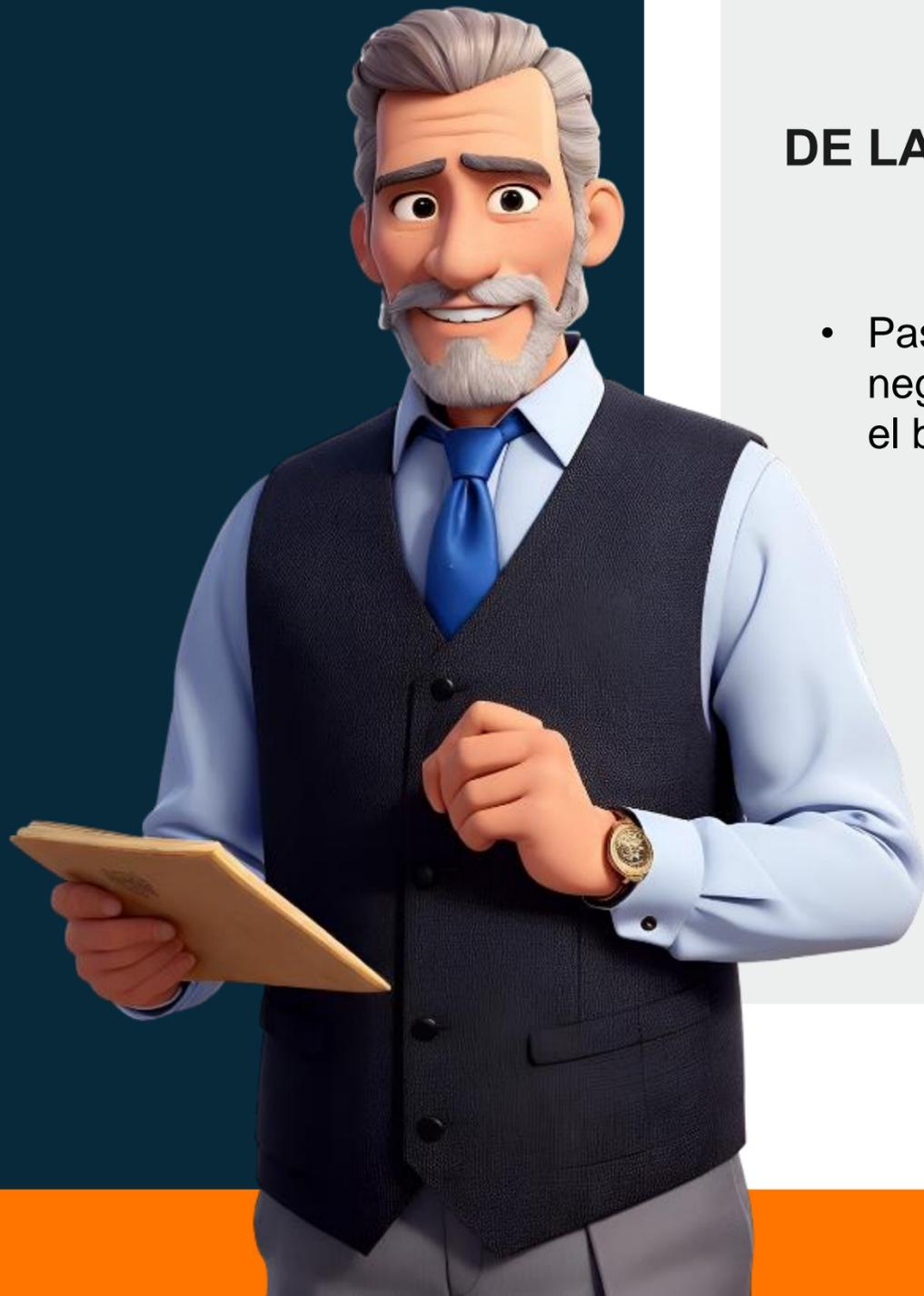


CONCENTRACIÓN...



ESCA NEO
CORPORAL





IMPORTANTE

DE LAS SITUACIONES MÁS COTIDIANAS EN LOS TRABAJADORES...

- Pasar demasiado tiempo planificando, resolviendo problemas, teniendo pensamientos negativos que sin duda son situaciones agotadoras que tienen secuelas en la salud y el bienestar laboral.
- Las dificultades y/o situaciones intra laborales y extra laborales en muchos momentos afectan el BIEN-ESTAR de los trabajadores y pueden desencadenar en accidentes de trabajo, enfermedades laborales, estrés, depresión, afectaciones en la salud física y mental etc., y de no estar bien enfocadas las estrategias que desde las organizaciones y los SG-SST se tienen, podrían conllevar a dificultades cada vez mayores.

ENTONCES...

CONCIENCIA PLENA

- ✓ La conciencia plena es una práctica en la que te concentras en estar plenamente consciente de lo que estás experimentando, viviendo y sintiendo en el momento preciso, sin interpretaciones ni juicios.
- ✓ La práctica de la conciencia plena implica métodos de respiración, visualizaciones guiadas y otras prácticas para relajar el cuerpo y la mente y ayudar a reducir el estrés.
- ✓ Practicar ejercicios de conciencia plena puede ayudarte a desviar tu atención de los pensamientos negativos y dificultades cotidianas y a involucrarte con el mundo que te rodea.



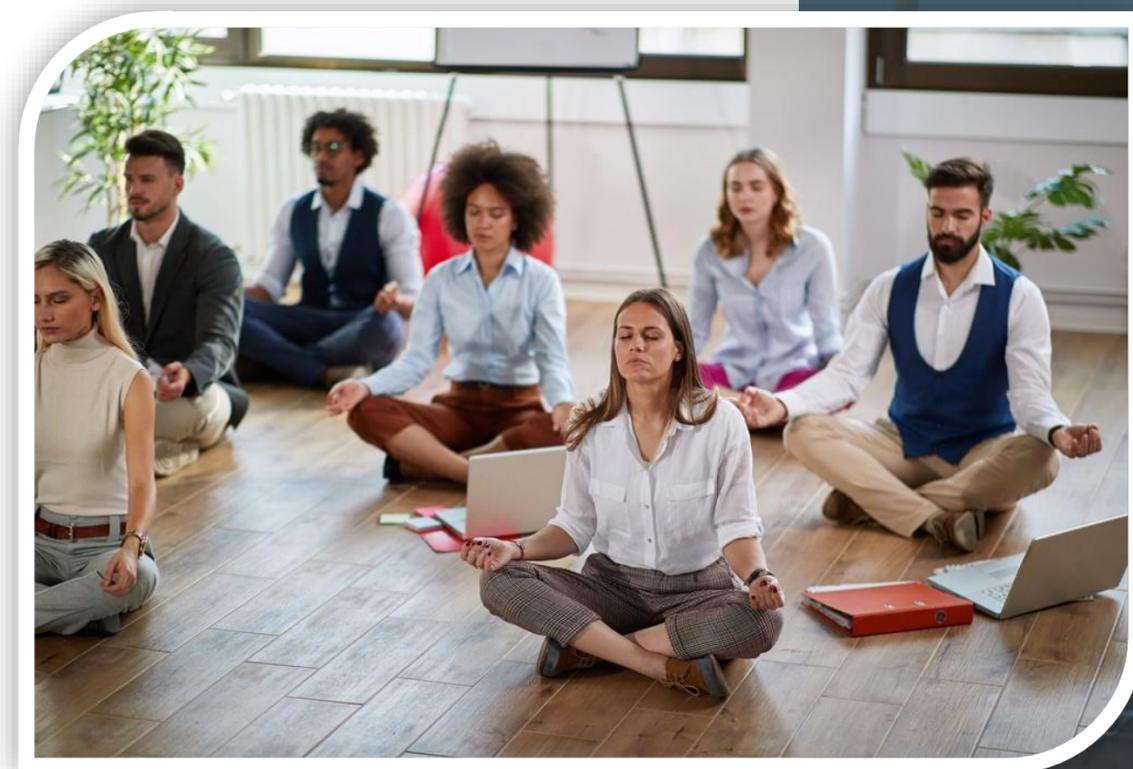
¿HA INVOLUCRADO ESTRATEGIAS DE CONCIENCIA PLENA EN LOS PROCESOS DE SST?



SI



NO



Es fundamental que desde ya, comencemos a involucrarla en todo lo que hagamos desde nuestros SG-SST, en todos los planes estratégicos corporativos.





SEGURIDAD BASADA EN EL COMPORTAMIENTO SBC

↓
Hacer Conciente lo Inconciente.

- Hacer énfasis en los comportamientos.
- Definir claramente los comportamientos seguros.

↓
Transformación / Cambios en
CONDUCTAS y ACCIONES.

- Utilizar el poder de las consecuencias
 - FeedBack – Retroalimentación
 - Guie con antecedentes

↓
CULTURA DE LA VIDA / PREVENCIÓN.

↓
CONCIENCIA PLENA

- Potenciar la participación **ACTIVA**
- Dónde la seguridad siempre sea la prioridad

Para lograr tener **experiencias exitosas** en nuestras empresas, indiscutiblemente se debe tener **CONCIENCIA PLENA** en todos los niveles de la organización.

¿CÓMO HACERLO?

LIDERAZGO EN SST

**ADN EMPRESARIAL
(Planes estrategicos Corporativos)**

SPA EMOCIONAL

MINDFUNLESS

LUDO-PREVENCIÓN

CREATIVIDAD



BENEFICIOS DE GESTIONAR CONCIENCIA PLENA EN LAS EMPRESAS



EL DATO

Un SG-SST donde se establezcan estrategias transversales para generar e incentivar conciencia plena garantizará a la empresa el éxito en SST y en los diferentes niveles de la organización una cultura de prevención.

EFECTO EN LOS TRABAJADORES

- ↓ Aumenta la satisfacción
- ↓ Promueve el Bienestar
- ↓ Engagement con el lugar de trabajo
- ↓ Sentido de pertenencia



EFECTO EMPRESARIAL

- ↓ Reducción de los accidentes de trabajo
- ↓ Espacios Laborales Seguros
- ↓ Mayor sostenibilidad / Ahorro de costos
- ↓ Mayor productividad



➔ **REPUTACIÓN DE LA SST EMPRESARIAL**

BENEFICIOS DE GESTIONAR CONCIENCIA PLENA EN LAS EMPRESAS

IMPACTO EN LOS SG-SST

REDUCCIÓN DEL RIESGO PSICOSOCIAL

REDUCCIÓN DEL RIESGO ERGONÓMICO

REDUCCIÓN EN LOS INDICADORES
DE ACCIDENTALIDAD Y AUSENTISMO

Empleados **más alerta, motivados y concienciados** acerca de la prevención serán menos proclives a sufrir accidentes. No en vano, **entre el 80% y el 90% de los accidentes se deben a errores humanos.**

RECORDEMOS



PARA LOGRAR TENER EXPERIENCIAS POSITIVAMENTE EXISTOSAS:

- Buscar siempre el compromiso institucional.
- Comunicación efectiva, una clave para el éxito !
- Participación activa como compromiso institucional en SST.
- Identidad en SST.
- Consciencia plena en las empresas – Cultura organizacional en prevención.

**SI ES POSIBLE TENER EMPRESAS DONDE SE
VIVAN EXPERIENCIAS POSITIVAMENTE EXITOSAS**





TRIADA DEL EXITO EN SST



Compromiso



Estrategias de
conciencia plena



BIEN-ESTAR

**“LA ACCIÓN ES LA CLAVE
FUNDAMENTAL DE TODO ÉXITO”**

PABLO PICASSO





**MUCHAS GRACIAS POR LA
PARTICIPACION Y ATENCION**

NUNCA OLVIDEN...

Somos del tamaño de nuestros sueños.

Bibliografía

-  **Importancia de la Alta Dirección en el Sistema de Gestión-**
(<https://www.globalstd.com/blog/importancia-alta-direccion>)

-  **Experiencia exitosa empresa – Gobernación de Caldas, La seguridad y la salud en el trabajo como estrategia transversal / Plan de Desarrollo Unidos es Posible 2020-2024**

-  **<https://unisimon.edu.co/cucuta/blog/los-retos-de-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/1721>**



Evaluémonos





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular