



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

16

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



El cuidado de sí
suma a tu vida



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



COLOMBIA
POTENCIA DE LA
VIDA

SESIÓN 1:

RESILIENCIA LABORAL Y PERSONAL - COMO SUPERAR LAS SITUACIONES CRÍTICAS EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA PERSONAL

Experto Líder:

Carlos Andrés Valencia Monsalve

Perfil Profesional:

Administrador, Magíster en Gestión de la Calidad y en las Organizaciones, Especialista en Gestión Territorial, Seguridad pública y Especialista en Gerencia en Riesgos Laborales, implemento el sistema de Seguridad y Salud en el trabajo de la Policía Nacional de Colombia fue Asesor internacional del gobierno de Guatemala, actualmente Instructor y profesor de la Cruz Roja Colombiana, el Concejo Colombiano de seguridad y diseñador instruccional para la elaboración de cursos con las Universidades Rosario, Piloto e Iberoamericana.



Carlosvalencia21@Hotmail.com



3145359820



PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



CARLOS ANDRÉS VALENCIA MONSALVE

Administrador, Magíster en Gestión de la Calidad y en las Organizaciones, Especialista en Gestión Territorial, Seguridad pública y Especialista en Gerencia en Riesgos Laborales, implemento el sistema de Seguridad y Salud en el trabajo de la Policía Nacional de Colombia



Evaluémonos



“En medio de la
dificultad reside la
oportunidad”

ALBERT EINSTEIN



TABLA DE CONTENIDO



01

Objetivos

02

Terminos

03

Contenido

04

Ejemplos

05

Evaluémonos

Objetivo general

Reconocer la resiliencia como una virtud que permite fortalecer la salud mental del trabajador y analizar las dificultades como oportunidades.



Objetivos específicos



Socializar la importancia de la resiliencia como herramienta de salud mental para los trabajadores



Identificar 10 recomendaciones, como herramientas de acción para promover la resiliencia de los trabajadores



Aplicar los conceptos y herramientas del webinar como estrategia de observancia de la dificultad como una oportunidad

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

Tiene que ver con un conjunto de habilidades y predisposiciones psicológicas que nos permiten **sobreponernos a las situaciones de crisis** (colectiva o individual) y adaptarnos a ese nuevo contexto, haciendo frente a los retos que nos plantea.





ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA RESILIENCIA

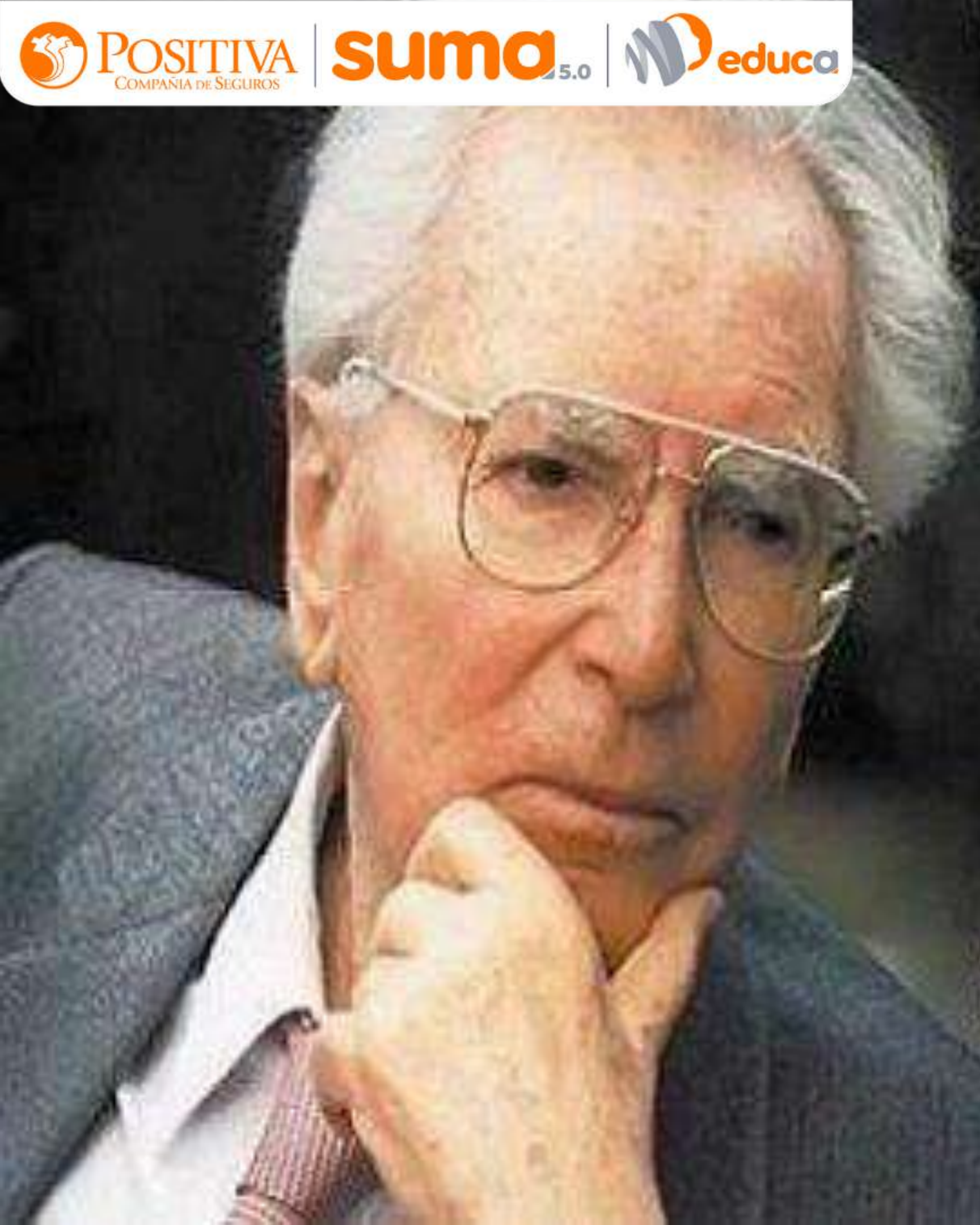
¿Cuándo PONES A PRUEBA, QUE TAN RESILIENTE ERES?



HISTORIAS DE LOS FRACASADOS

- **Michael Jordán:** Eliminado del equipo de baloncesto de su instituto.
- **Steven Spielberg:** Rechazado en la escuela de cine tres veces
- **Walt Disney:** Despedido por el editor de un periódico por falta de ideas e imaginación.
- **Albert Einstein:** Aprendió a hablar con 4 años y mal desempeño en la escuela.
- **J. K. Rowling:** Era una divorciada madre soltera.
- **Stephen King:** Su primer libro "Carrie" fue rechazado 30 veces. Lo tiró a la basura. Su esposa lo recuperó de la basura y le animó a intentarlo de nuevo.
- **Oprah Winfrey:** Despedida de su trabajo como presentadora por ser considerada "no apta para la televisión".
- **The Beatles:** Una compañía de discos dijo que no tenían "ningún futuro en la industria de la música".

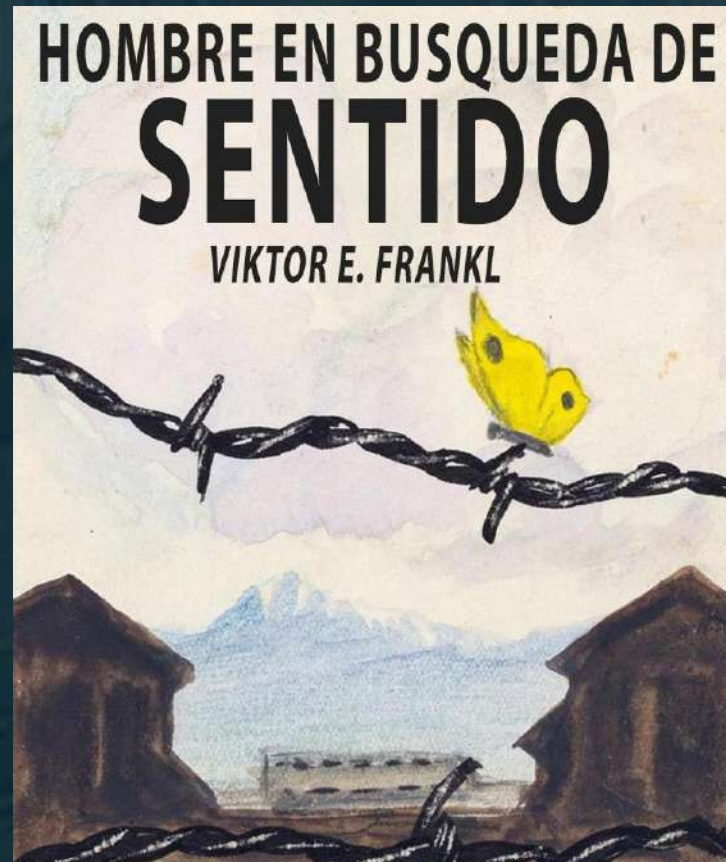
El éxito es el resultado de decisiones correctas. Las decisiones correctas son el resultado de la experiencia y la experiencia es el resultado de decisiones equivocadas.



“Si no está en tus manos
cambiar una situación
que te produce dolor,
siempre podrás escoger
la actitud con la que
afrontes ese sufrimiento”

Viktor Frankl

El Hombre en Busca de Sentido - Viktor E. Frankl



explora y demuestra la capacidad humana para encontrar sentido y propósito en medio de la **adversidad más extrema**.

A través de sus experiencias en campos de concentración durante el Holocausto, Frankl ilustra cómo la elección **de la actitud**, la búsqueda de metas y la conexión con otros pueden ayudar a los individuos a mantener su humanidad y superar incluso las situaciones más terribles.

El libro destaca la importancia de la **resiliencia mental, la esperanza y la capacidad de encontrar significado** como herramientas fundamentales para enfrentar el sufrimiento y encontrar fuerza en **circunstancias inimaginablemente difíciles**. Además, el concepto de logoterapia presentado por Frankl, que se centra en la búsqueda de sentido como base para la salud mental y emocional, ha tenido un impacto duradero en la psicología y en cómo entendemos la naturaleza humana.



2. LO INEVITABLE ES EL CAMBIO

1. Como hacerle frente a la frustración y a la expectativa no cumplida.

- Entender la ira, ansiedad y la depresión
- Empatía - ver otros puntos de vista
- Perdonar – bendecir

2. Eres un inventario de experiencias - Esta permitido equivocarse, el fracaso no existe

3. Inteligencia emocional – nada esclaviza más que tus propias emociones, como las gestionamos.



¿Que necesitas dejar ir?

¿Qué pasaría si dejaras de ser una víctima de las circunstancias?

3. PERSPECTIVA DE VIDA - PROPÓSITO

1. Comencemos los mejores capítulos de tu caminar por esta vida, si no te gusta la historia que estas escribiendo, no cambies la página, **cambia por completo tu libro.**
2. Nadie, además de ti, tiene una maestría en tu vida, solo tu conoces **la anchura de tus sueños.**
3. Aquí los hechos de los que se vienen - **tú lo construyes**
4. En esta nueva historia no vives a la sombra de otros, porque sabes que lo que quieres tiene un precio y lo pagarás con la dicha de hacer lo **que te revienta la pasión del alma.**
5. En qué persona te convertirás - Visualización

¿Cuáles son las 5 cosas que más amas en la vida?



4. PLANEACIÓN



- Planeación (objetivos, sueños, metas – que necesitas para avanzar, medios – patrimonio intangible "atributos que salen de ti", que disciplina necesitas)
- Prioridades - Enfócate
- Plantea una fecha límite para cumplir tus objetivos
- Procrastinación – No pospongas actividades, toma la resolución de empezar y termina en el plazo que te propusiste.

Anota por lo menos tres objetivo o metas que vas a comenzar a implementar hoy mismo:

5. DESCUBRE QUIÉN ERES

La razón número uno por la que la gente no recibe lo que quiere es porque ni siquiera sabe lo que quiere.

- ¿Cuáles son tus capacidades y fortalezas?
- ¿Qué aspectos de tu conducta piensas que deberías mejorar?
- ¿Cómo te describirías a ti mismo?
- ¿De qué estás verdaderamente orgulloso?
- ¿En qué área de tu vida deseas más tener un verdadero avance?



“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría.”

Aristóteles

Cuando tus objetivos estén alineados con tus valores, te darás cuenta de que los logras mucho más rápido y te encuentras con mucha menos resistencia.

6. REPROGRAMACIÓN DE LA MENTE

CUATRO LEYES DE CAMBIO DE CONDUCTA

1. La señal - Hacerlo obvio

- Eliminar las señales que los desencadenan el mal hábito
- Desarrollar hábitos en nuevos entornos
- Es más fácil evitar la tentación que resistirla

2. el anhelo - Hacerlo atractivo

- Motivación
- Dopamina – También se libera ante la expectativa
- Combinar actividades (televisión y deporte)
- Identidad compartida refuerza una personal – actividades grupales

3. Hacerlo sencillo - respuesta

a. Automatizar el buen habito

4. Recompensa - Hacerlo satisfactorio



HÁBITOS ATÓMICOS

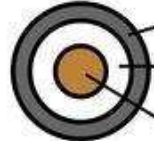
James Clear

"El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida"

1% MEJOR cada día
31,78% MEJOR CADA AÑO

OLVÍDATE DE LAS METAS
ENFÓCATE EN LOS SISTEMAS
"Los malos hábitos se repiten una y otra vez no porque no quieras cambiar, sino porque tienes el sistema equivocado para el cambio"

LOS HÁBITOS SON EL CAMINO QUE CONDUCE AL CAMBIO DE IDENTIDAD



Resultados
Procesos
Identidad

Hábitos basados en identidad en lugar de hábitos basados en resultados

EL CICLO DE LOS HÁBITOS - LAS CUATRO LEYES DEL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

SEÑAL → ANHELO → RESPUESTA → RECOMPENSA

HACERLO OBVIO	HACERLO ATRACTIVO	HACERLO SENCILLO	HACERLO SATISFACTORIO
LISTA DE TUS HÁBITOS DIARIOS  "Uno de nuestros mayores desafíos es el cambio de hábitos y mantener la conciencia de lo que realmente estamos haciendo"	ACUMULACIÓN DE TENTACIONES  Unión de una acción que quieres hacer con una acción que necesitas hacer (Netflix + ejercicios) "Los hábitos son atractivos cuando los asociamos con sentimientos positivos"	REPETICIÓN NO PERFECCIÓN  Tienes que acumular suficientes intentos exitosos hasta que la conducta esté firmemente integrada en tu mente "Los hábitos se construyen a partir de la frecuencia, no según el tiempo durante el que se practican"	SATISFACCIÓN INMEDIATA  Agrega un poco de placer inmediato a los hábitos que dan resultado a largo plazo "Lo que se recompensa, se repite. Lo que se castiga, se evita"
ACUMULACIÓN DE HÁBITOS  La clave es encadenar un hábito afianzado con aquel que queremos implementar "Después de [HÁBITO ACTUAL], haré [NUEVO HÁBITO]"	IMITAMOS  1) LOS CERCANOS 2) LOS MUCHOS 3) LOS PODEROSOS Únete a una cultura donde el comportamiento deseado es el comportamiento normal y ya tienes algo en común con el grupo "La identidad compartida comienza a reforzar tu identidad individual"	REDUCIR LA FRICCIÓN  Prepara tu entorno para facilitar las acciones futuras "Un nuevo hábito no debería parecer un desafío"	PROGRAMA DE LEALTAD PARA TI MISMO  Hacer visible la evitación Cuando logres dejar pasar una compra innecesaria, pon la cantidad equivalente dentro de la cuenta
EL DISEÑO DE AMBIENTES  Los hábitos pueden cambiarse de manera más sencilla en un nuevo ambiente ¿Quieres aprender a tocar la guitarra? Déjala en medio de la habitación "Un solo lugar, un solo uso"	RITUAL DE MOTIVACIÓN  Crea un ritual de motivación haciendo algo que disfrutes inmediatamente antes de un hábito difícil "Una vez que esté establecida, la puedes usar cada vez que necesites transformar tu estado emocional"	LA REGLA DE LOS 2 MINUTOS  A la hora de empezar un nuevo hábito, debes reducirlo para que no te tome más de 2 minutos AUTOMATIZA  Siempre que puedas, automatiza los buenos hábitos y elimina automáticamente los malos hábitos. Pídele a alguien que restablezca tu contraseña de redes sociales el lunes y entregue la nueva contraseña el viernes.	HISTORIAL DE HÁBITOS  Una manera sencilla de medir si cumpliste con un hábito. Siempre que sea posible, la medición y el registro deben ser automatizados LEY DE GOODHART: "Cuando una medida se convierte en el objetivo, deja de ser una buena medida"

CÓMO ELIMINAR LOS MALOS HÁBITOS

REDUCIR LA EXPOSICIÓN ELIMINA DE TU AMBIENTE LAS SEÑALES DE TUS HÁBITOS NEGATIVOS HACERLO INVISIBLE	REPLANTEA TU MENTALIDAD RESALTA LOS BENEFICIOS QUE OBTIENES AL EVITAR TUS MALOS HÁBITOS HACERLO POCO ATRACTIVO	INCREMENTA LA TENSIÓN AUMENTA EL NÚMERO DE PASOS ENTRE TÚ Y TUS MALOS HÁBITOS HACERLO DIFÍCIL	CREAR UN CONTRATO HAZ QUE LOS COSTOS DE TUS MALOS HÁBITOS SEAN PÚBLICOS Y DOLOROSOS HACERLO INSATISFACTORIO
--	---	--	--

ESTE ES UN PROCESO CONTINUO. NO HAY LÍNEA DE META. LOS PEQUEÑOS HÁBITOS NO SE SUMAN, SE COMPONEN. LOS HÁBITOS DEBEN SER AGRAÐABLES. TIENES QUE ENAMORARTE DEL ABURRIMIENTO.

7. MARCA PERSONAL

“La marca personal es lo que dicen de ti cuando no estás delante”

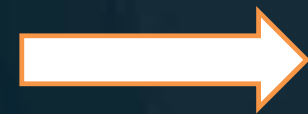
Jeff Bezos



- Forma en que las personas se presentan y se promocionan a sí mismas.
- una identidad única para sus productos o servicios.
- Las personas pueden cultivar su propia imagen y reputación para alcanzar objetivos personales y profesionales.

La marca personal implica cómo te perciben los demás, qué cualidades te distinguen y cómo te destacas en un entorno competitivo.

Aquí hay algunos aspectos clave sobre la marca personal:



1. Autenticidad
2. Autoconocimiento
3. Objetivos claros
4. Segmento de mercado
5. Presencia en línea
6. Contenido de valor
7. Coherencia
8. Networking
9. Reputación
10. Evolución constante

8. SERVICIO

- **Mentoría:** Ofrecer orientación y apoyo a personas que buscan aprender o crecer en un área específica, compartiendo conocimientos y experiencias.
- **Asistencia emocional:** Brindar apoyo emocional y escucha a amigos, familiares o personas que están pasando por momentos difíciles.
- **Educación:** Compartir conocimientos y habilidades con otros para empoderarlos y ayudarlos a crecer personal y profesionalmente.



El que quiera ser el primero, que sea el último de todos y el servidor de todos. - Marcos 9:35

Jesús nos enseñó a servir a los demás sin esperar nada a cambio. Si somos capaces de ayudar a los demás y hacer una diferencia en sus vidas, estaremos contribuyendo a hacer del mundo un lugar mejor.

9. OÍDOS SORDOS

Enfrentar comentarios negativos y actitudes tóxicas puede ser desafiante, pero hay estrategias que puedes emplear para manejar estas situaciones de manera efectiva y mantener tu bienestar emocional. Aquí tienes algunos consejos:

1. Mantén la calma
2. No tomes las críticas de manera personal
3. Evalúa la validez
4. Ignora cuando sea necesario
5. Responde con empatía
6. Establece límites
7. Aprende cuándo desconectar



Recuerda que tu salud mental es primordial. No tienes la obligación de tolerar comentarios y actitudes tóxicas. Aprender a manejar estas situaciones de manera positiva puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

10. Autocontrol – Afectaciones a la salud



EMOCIONAL

- Impulsividad
- Sentimiento de insignificancia
- Sentimiento de impotencia
- Hipervigilancia
- Miedo
- Terror
- Inestabilidad afectiva
- Irritabilidad
- Tristeza
- Duelo



MENTAL

- Confusión y desorientación
- Sueños y pesadillas recurrentes
- Preocupación
- Problemas de concentración y memoria
- Dificultad de tomar decisiones
- Cuestionamiento a creencias espirituales
- Autoeficacia y auto valía disminuida



FÍSICA

- Fatiga y cansancio
- Alteraciones en apetito y sueño
- Taquicardia
- Fracturas
- Dolores físicos
- Hiperventilación o sudor
- Empeoramiento de condiciones crónicas (diabetes, presión, etc.)
- Daños orgánicos
- Cirugías



SOCIAL

- Mayor violencia por motivos de género
- Aislamiento
- Incremento de conflictos familiares
- Agresión física
- Discriminación
- Desintegración de redes sociales
- Fragmentación de estructuras comunitarias
- Sobreprotección

¿QUE NOS LLEVAMOS HOY?

“El precio de hacer las mismas cosas de siempre es mucho más alto que el precio de cambiar.” Bill Clinton

“Nuestra mayor debilidad radica en renunciar.

**La forma más segura de tener éxito es siempre intentarlo sólo una vez más.”
Thomas Alva Edison**

1. La vida es vulnerable
2. Lo inevitable es el cambio
3. Perspectiva de vida – propósito
4. Planeación
5. Descubre quién eres
6. Reprogramación de la mente - cuatro leyes de cambio de conducta
7. Marca personal
8. Servicio
9. Oídos sordos
10. Autocontrol – Afectaciones a la salud

**“LA RESILIENCIA LABORAL Y PERSONAL, ES CUESTIÓN DE SUPERACIÓN FRENTE A SITUACIONES CRÍTICAS
RECONOCER NUESTRAS FORTALEZAS Y ENCONTRAR SIEMPRE MOTIVOS PARA SURGIR”**

INVITACIÓN



10 ABRIL 2025

SESIÓN 2: COMUNICACIÓN ASERTIVA EN EL
TRABAJO – METODOLOGÍA PARA LOGRAR
MINIMIZAR LOS CONFLICTOS

Bibliografía

-  <https://psicologiaymente.com/clinica/que-es-resiliencia>
-  <https://www.panamericana.com.co/habitos-atomicos-576359/p>
-  https://www.resumenlibro.com/el-hombre-en-busca-de-sentido#google_vignette
-  <https://www.casadellibro.com.co/libro-el-poder-esta-dentro-de-ti/9788496829091/1127303>
-  <https://muysalud.com/mente/tipos-resiliencia/>
-  <https://psicologiaymente.com/psicologia/formas-practicas-construir-resiliencia>



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<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





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa

¡SÍGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular